Teoria dell'Interezza Hunyuan

Il fondamento della scienza qigong

Dottor Pang Ming

Tradotto da
Wei Qi Feng, Steve Merric

Tradotto dall’edizione originale dell’Agosto 1994

ISBN 978-988-17140-4-6

Contenuti

Introduzione dei traduttori - pg 9

Dottor Pang Ming - pg 13

I traduttori - pg 16

Riguardo la Teoria d'Interezza Hunyuan - pg 18

Capitolo 1- Teoria Hunyuan – pg 24

Sezione uno – Teoria hunyuan qi- pg 24

- Cos'è l'hunyuan qi? - pg 24
- Differenti livelli di hunyuan qi - pg 25
- Le caratteristiche del hunyuan qi - pg 27

Sezione due – Teoria hunhua - pg 29

- teoria hunhua della sostanza - pg 29
- teoria hunhua tempo-spazio - pg 34

Capitolo 2- Teoria d'interezza - pg 38

Sezione uno – Sommario della teoria d'interezza - pg 38

- Cos'è un'interezza e come si forma - pg 38
- Le caratteristiche della teoria d'interezza - pg 40

Sezione due – L'universo visto come un'interezza - pg 45

- L'interezza del tempo nell'universo - pg 45
- L'interezza dello spazio nell'universo - pg 45
- L'interezza della sostanza, o di tutto ciò che esiste nell'universo - pg 46

Sezione tre – Individui, società e il mondo naturale come interezza - pg 49

- La vita umana e il mondo naturale come interezza hunyuan - pg 49
- L'umanità e la società sono un'interezza - pg 52

Sezione quattro – L'interezza umana - pg 56

- L'essere umano è un insieme di Jing, Qi e Shen - pg 56
- La relazione tra le parti dell'interezza e il corpo umano - pg 61
- La formazione dell'interezza umana e come mantenere il suo equilibrio - pg 61

Capitolo 3 – Hunyuan qi umano - pg 67

Sezione uno – L'interezza hunyuan umana - pg 68

- L'hunyuan qi degli esseri umani - pg 68
- La distribuzione del hunyuan qi umano - pg 73

Sezione due – Lo sviluppo del hunyuan qi umano - pg 78

- L'hunyuan qi dell'ovulo fecondato - pg 78
- L'hunyuan qi dell'embrione - pg 80
- L'hunyuan qi del feto - pg 81
- L'hunyuan qi del bambino - pg 83
- L'hunyuan qi degli adulti - pg 87
- Ling Tong hunyuan qi - pg 88

Sezione tre – I movimenti del hunyuan qi umano - pg 89

- I movimenti del hunyuan qi umano di aprire/chiudere, uscire/entrare, raccogliere/disperdere - pg 89
- Il movimento hunhua del hunyuan qi umano - pg 91

Sezione quattro – La formazione del hunyuan qi umano - pg 95

- La formazione del hunyuan qi a livello biologico - pg 95
- La formazione del hunyuan qi umano - pg 97
- Di più riguardo l'unità di Jing, Qi, Shen - pg 98

Capitolo 4 – Teoria della consapevolezza - pg 102

Sezione uno – La consapevolezza è una forma della materia - pg 102

- La consapevolezza ha le caratteristiche dell'energia - pg 102
- La consapevolezza ha le funzioni della sostanza - pg 102
- La materialità della consapevolezza e il monismo idealista - pg 103
- La materialità della consapevolezza e il dualismo - pg 104
- La materialità della consapevolezza e il volgare materialismo - pg 104
- Che tipo di movimento della sostanza è la consapevolezza? - pg 104

Sezione due – Yiyuanti - pg 106

- Le caratteristiche della yiyuanti - pg 106
- Le funzioni della yiyuanti - pg 109
- La formazione e trasformazione della yiyuanti - pg 111
- Il quadro di riferimento della yiyuanti - pg 116
- La comparsa della yiyuanti ha creato l'universo autocosciente - pg 119

Sezione tre – L'attività della consapevolezza - pg 121

- La consapevolezza intesa dal zhineng qigong - pg 121
- Classificazione dell'attività della consapevolezza - pg 121
- La formazione della consapevolezza - pg 126
- Livelli di consapevolezza - pg 130
- Com'è prodotta l'attività della consapevolezza - pg 133
- L'attività della consapevolezza è una forma unica di movimento - pg 137

Sezione quattro – Le funzioni della consapevolezza - pg 140

- Come la consapevolezza guida la vita umana - pg 140
- L'effetto della consapevolezza sui materiali esterni - pg 147
- Come funziona la consapevolezza con i materiali - pg 148

Sezione cinque – Le caratteristiche della teoria della consapevolezza hunyuan - pg 150

- La teoria della yiyuanti è una teoria in sviluppo del hunyuan qi - pg 150
- Abilità normale e abilità paranormale - pg 151
- L'ulteriore sviluppo della consapevolezza umana - pg 153
- La consapevolezza è formata attraverso il processo hunhua - pg 155
- La consapevolezza è l'essenza umana - pg 156

Capitolo 5 – Teoria Dao De - pg 160

Sezione uno – Sommario Dao De - pg 160

- Dao De nella cultura cinese classica - pg 160
- Il significato del Dao De nel zhineng qigong - pg 161
- Classificazione del Dao De - pg 162
- Differenti tipi di Dao De nel processo della vita umana - pg 165
- La formazione del Dao De - pg 166

Sezione due – Il punto di vista base del Dao De - pg 169

- Virtù e vizi - pg 169
- Visione della coscienza - pg 170
- Il requisito Dao De della teoria d'Interezza hunyuan - pg 170

Sezione tre – Come il movimento della vita è influenzato dal Dao De - pg 174

- La relazione tra il Dao De e l'emozione - pg 174
- La relazione tra il Dao De e l'hunyuan qi umano - pg 175
- La relazione tra il Dao De e la pratica qigong - pg 177

Sezione quattro – Dao De, Vero Sé e l'essenza umana - pg 179

- Cos'è il vero sé? - pg 179
- La relazione tra il vero sé e l'individuo - pg 179
- Il sé perfetto - pg 180
- La condizione dell'esistenza umana attuale - pg 182
- Il Dao De è la base interiore dell'essenza umana - pg 184
- Liberare l'essenza umana - pg 188

Capitolo 6 – Teoria di ottimizzazione della vita e teoria medica hunyuan - pg 191

Teoria medica

Sezione uno – Una introduzione alla teoria di ottimizzazione della vita - pg 191

- Le possibilità per l'ottimizzazione della vita - pg 191
- Il processo dello sviluppo individuale - pg 193
- Ottimizzare ogni fase della vita - pg 196
- Sommario - pg 200

Sezione due – Teoria medica hunyuan del qigong - pg 201

- Tre differenti sistemi medici - pg 201
- Medicina hunyuan qigong - pg 203
- Teoria fisiologica della medicina hunyuan - pg 203
- Teoria patologica hunyuan – o del perché le persone si ammalano - pg 205
- Curare con la medicina hunyuan - pg 208

Daoeart – Il cuore della grande famiglia armoniosa - pg 211

Hun Yuan Ling Tong

Introduzione dei traduttori

La Teoria d'Interezza Hunyuan è prima di tutto un libro scientifico. Ripetutamente guarda la vita da due prospettive: da quella in cui è comunemente percepita o capita e da quella in cui non è comunemente conosciuta. Il libro stesso è scritto dalla prospettiva del lettore, o quello che potremmo chiamare lo stato d'interezza del Dottor Pang. Questo lo rende un libro di scienza che va oltre la portata della scienza moderna. Con un principio centrale che non può essere facilmente definito o anche comunemente percepito, la Teoria d'Interezza Hunyuan afferma che tutto nell'universo è una manifestazione del *hunyuan qi* (混元气), che le trasformazioni del qi sono le leggi naturali che governano una e tutte le vite, e che queste leggi possono essere conosciute.

Sono difficili da conoscere, comunque, da una prospettiva limitata. Il dottor Pang stesso ammette la difficoltà nell'esprimere un concetto di interezza inclusiva del mondo invisibile come del visibile nel linguaggio scientifico moderno. Queste sono le sfide composte nella traduzione, dove il senza forma sta in piedi senza il supporto linguistico o filosofico. 'Il Dao che viene nominato non è il Dao eterno,' inizia il *Dao De Jing*. La teoria del Zhineng Qigong può dire esattamente la stessa cosa riguardo l'hunyuan qi. Tuttavia il qi rimane. La pratica qigong è per comprendere pienamente che una comune inabilità per spiegare il qi non altera neanche per un momento la sua esistenza – e che quella esistenza non è un fenomeno coincidenziale che possiamo prendere o lasciare ma l'essenza fondamentale di ogni cosa intera. Partecipare a questo stato unificante è capire cosa sia davvero un'interezza.

Il Zhineng Qigong (智能气功) è stato creato in Cina trent'anni fa ed è arrivato in occidente dieci anni dopo, dove gli insegnamenti si sono concentrati principalmente sulla pratica dei metodi. Questo ha arricchito molte vite ma ha anche portato limitazioni. Come scienza di vita, il Zhineng Qigong include livelli di tecniche ma anche *gung fu* (功夫) e (道) *dao*. Per praticare i metodi senza una comprensione della teoria fa ricevere benefici limitati. Questo è lontano dall'obiettivo del Zhineng Qigong nel fornire gli strumenti per portare vera salute e auto-consapevolezza. Una fissazione sulle tecniche del movimento farebbe allontanare le persone dallo sforzo di migliorare il loro livello di pratica – o *gung fu* – e per questa ragione che è stata una responsabilità fornire una traduzione della teoria base della *Teoria d'Interezza Hunyuan*. Questa responsabilità è ora compiuta. Speriamo che porti buoni progressi ai praticanti occidentali.

Questo non è un libro di metodi. Per i metodi il lettore si riferirà alla traduzione da parte della Harmonious Big Family di '*I Metodi della Scienza del Zhineng Qigong*' del Dottor Pang. La Teoria d'Interezza Hunyuan è un libro di principi, un testo pieno d'informazione, erudizione e generosità del cuore. È un libro interessato alle leggi universali e il loro effetto sulla vita umana, specialmente riguardo l'essenza della consapevolezza umana – cos'è e come interagisce con tutte le forme di hunyuan qi

nell’universo. Questi sono i principi chiave per capire la condizione ed evoluzione della vita umana. La Teoria d'Interezza Hunyuan è un fondamento per il miglioramento umano – non una teoria da applicare a piccoli campi di pratica ma ad una su cui costruire una visione avanzata della cultura umana. Come tale può essere usata per guidare ogni pratica concentrata sulla salute del corpo e mente, che sia qigong, taiji, yoga, o ogni altra.

La scienza moderna osserva la vita esternamente. La Teoria d'Interezza Hunyuan la osserva internamente, attraverso l’uso diretto della consapevolezza. Come nuova scienza di vita, la Teoria d'Interezza Hunyuan dovrebbe essere vista a cuore aperto anzichè che giudicata dai vecchi sistemi di conoscenza. La portata di questo libro è vasta – così tanto che non si basa sulla vita di ogni giorno. Questo è qualcosa che il lettore può prevedere scegliendo coscientemente di applicarne i principi alle situazioni della vita. Come vengono superate le abitudini del pensiero fisso, la vita migliorerà passo dopo passo fino che si alzerà ad un alto livello, con la verità della teoria mostrata nell’unico meraviglioso modo possibile – attraverso una profonda migliorata esperienza di vita. Con uno standard più profondo di pratica, la saggezza si aprirà, portando naturalmente l’abilità di diventare un vero praticante consapevole.

Tutte le teorie religiose – Buddiste, Daoiste o altre – sono solo strumenti. Sono dita che puntano alla luna. È lo stesso per la pratica della Teoria d'Interezza Hunyuan. Lo strumento dovrebbe essere usato senza attaccamenti – ad altre conoscenze o linguaggi. Il primo obiettivo della pratica è sempre di ottenere un vero stato di salute nel corpo e nello spirito; e che arrivi attraverso una fluidità che non è fissata altrove. La fonte della conoscenza qui è il più alto livello di pratica affermato dall’esperienza di vita del Dottor Pang. Al fine di condividere questa esperienza, il linguaggio scientifico e il pensiero logico sono usati per descrivere una comprensione che li sorpassa entrambi. Il libro è scritto da uno stato d’insieme, e le sentenze portano informazione che penetrerà tutti i livelli di consapevolezza, lavorando su tutti i livelli della vita. Leggendo queste parole, i praticanti devono allo stesso tempo sperimentare direttamente la realtà della propria vita interiore e come avviene il cambiamento, incluse le sensazioni nel corpo, l’energia e la loro esperienza cosciente. Se i praticanti imparano in questo modo non diventeranno bloccati sulle parole e la Teoria d'Interezza Hunyuan rimarrà uno strumento per il diretto e continuo miglioramento della vita.

Nella classe biennale al centro Huaxia, il Dottor Pang disse ai suoi studenti di leggere la Teoria d'Interezza Hunyuan ancora e ancora. ‘Leggetelo una volta’ disse, ‘e l’informazione si connetterà e lavorerà nella vostra vita profonda. Leggetelo dieci volte e sarà diverso da cinque volte. Leggetelo cinquanta volte e sarà ancora diverso. Leggetelo cento volte e sono sicuro che la vostra vita avrà un ovvio miglioramento.’ Ad un alto livello di pratica, la teoria è un’altro tipo di metodo – uno riguardante la diretta alterazione della consapevolezza. Questo è chiamato *yi shi hunyuan (*意识混元) , o hunyuan della consapevolezza. Le parole portano informazione che diventa un movimento di pensiero, portando cambiamento alla consapevolezza, cambio al qi e

cambiamenti al corpo. Inoltre i praticanti occidentali sono anch’essi incoraggiati a leggere la Teoria d'Interezza Hunyuan molte volte. Non c’è bisogno di pensare riguardo al ricordare l’informazione. Sperimentatela soltanto leggendola. Questa è anch’essa una pratica.

Il Zhineng Qigong ha molti metodi ma la Teoria d'Interezza Hunyuan è il fondamento di tutti quanti. La vera pratica avviene una volta che questi principi sono padroneggiati e usati per guidare i metodi. Praticare senza una comprensione delle teorie potrebbe semplicemente rafforzare un vecchio quadro di riferimento. Leggere la Teoria d'Interezza Hunyuan senza il tipo d’integrazione dei suoi principi che una vera pratica di qigong fornisce, manca i suoi veri valori. Ma praticare i principi insieme ai metodi, è ciò che porta ad un miglioramento più veloce. Lo stato d’essere che interessa la Teoria d'Interezza Hunyuan può essere usato in tutti gli aspetti della vita di ogni giorno. Questa pratica della mente è per andare direttamente nello stato d’insieme cosciente, armonioso. Lavorando, dormendo, mangiando, camminando – lasciate che questa teoria diventi il vostro stile di vita. Usatela per gestire le relazioni con tutte le persone e il mondo naturale. In questo modo ogni cosa diventa pratica. Come disse il Dottor Pang, il Zhineng Qigong è un modo per cambiare la tua vita. La Teoria d'Interezza Hunyuan è il fondamento teorico per quel cambiamento.

Per quanto riguarda il metodo della nostra traduzione – Ci siamo attenuti con il testo e allo stesso tempo liberi con esso, concentrandoci tutto il tempo su una comprensione d’insieme che era grande abbastanza da comprendere la contraddizione. La traduzione è una trasformazione di parole e significati e in quel processo l’occhio del traduttore si è spostato fermamente verso la preservazione e comunicazione del significato del Dottor Pang. E quindi mentre il linguaggio è cambiato, l’informazione non lo è. Nell’occasione abbiamo usato le nostre parole per esprimere pienamente chiarezza e nei punti in cui abbiamo parafrasato e riordinato dove è stata rimossa la ripetizione e consolidato il significato. Porzioni di testo che sono state sviate dalle principali sono state omesse o condensate. Questo include sommari dello stato di conoscenza riguardo i vari campi, diverse liste di procedure scientifiche, e i riferimenti più ripetitivi ai lavori classici Daoisti o Buddisti.

In termini di romanizzazione dal Cinese originale, il Pinyin della Cina è stato adottato attraverso le spese del vecchio sistema Wade/Giles. Questo chiarifica la pronuncia ma cambia i titoli dei libri pubblicati. Sopratutto il *Tao Te Ching* ora diventa il *Dao De Jing*, come Lao Tzu diventa Lao Zi e Chuang Tzu diventa Zhuang Zi. E quindi il Tao è stato introdotto in occidente attraverso il sistema Wade/Giles che ora diventa il Dao del sistema Pinyin.

Le parole di Pinyin appaiono molto frequentemente in alcune porzioni di testo che per italianizzarle abbiamo dovuto interrompere il flusso del libro. Anzichè disturbare la leggibilità abbiamo deciso sull’italico ogni volta che una parola è introdotta, o reintrodotta, e lasciato il resto da solo. La capitalizzazione ha dato lo stesso problema e ha sofferto lo stesso fato. Alla fine abbiamo capitalizzato il meno possibile e

sopratutto per i titoli. E quindi, mentre la Teoria d'Interezza Hunyuan prende le maiuscole, l’insieme hunyuan ed anche l'hunyuan qi non le hanno.

Un numero di termini Cinesi sarà già familiare, gli altri non hanno l’equivalente Inglese e potrebbero essere stati creati dal Dottor Pang stesso, che ha formato una nuova nomenclatura in linea con una nuova scienza di vita. Alcuni di questi termini sono tradotti goffamente; altri invece no. In definitiva c’è stata una scelta tra lucidare il linguaggio precisamente o approciarsi diversamente. Il primo modo sembrava perdere l’informazione e quindi abbiamo adottato il secondo, come il Dottor Pang stesso tende a riformulare la stessa informazione in differenti modi attraverso il libro, poiché i concetti sono svelati e le essenze rivisitate e viste ancora da strati più alti e ampi.

Questa unione e trasformazione del linguaggio è qualcosa che sembra appropriato e alla fine utile. Una delle gioie riguardo l’imparare da un insegnante Cinese è il modo in cui il linguaggio si muove tra voi come un qualcosa di vivo. In Cina puoi passare sopra ad una parola abituale e riportarla completamente a nuovo, accuratamente pulita dalla sua polvere mentale. Quando le definizioni statiche si alterano, le prospettive cambiano, e quello in cambio invita qualcosa di più profondo a cambiare. Come ogni altra cosa nell’universo, il linguaggio è in un costante processo di unione e trasformazione. In modo appropriato, il testo è stato in un lungo e costante processo di *hunhua*（混化）con i traduttori.

La Teoria d'Interezza Hunyuan è un libro profondamente scientifico e come tale contiene tutti i tipi di deduzioni raramente esplorate. La scienza afferma che i fatti guidano le deduzioni a te. Per raggiungere la chiarezza abbiamo sbirciato una o due di tali strade ma abbiamo resistito alla grande tentazione di esplorarle nelle nostre parole. E quindi il testo lascia ancora misteri e la grande portata per il tipo di investimento fatto attraverso una profonda e dedicata pratica qigong.

Gratitudine e sentiti ringraziamenti sono dovuti prima al Dottor Pang per aver condiviso la sua comprensione per aiutare gli altri. Siamo grati anche a Chen Jue Lei, che ha aiutato nella traduzione di diversi capitoli dal Cinese originale. E ringraziamenti anche ad Alexis Reed che ha visto una bozza anticipata del capitolo quattro e ha dato suggerimenti. Desideriamo entrambi ringraziare le nostre famiglie e tutti quelli che hanno aiutato a realizzare la pubblicazione di questo libro. Grazie.

Dottor Pang Ming

Il Dr Pang Ming (庞明) è anche conosciuto come Pang He Ming. È nato nella città di Ding Xing nella provincia di Hebei in Cina. È uno stimato scienziato di qigong e dottore medico. Ha tenuto una posizione leader nell'associazione Cinese della Scienza Qigong ed è stato il presidente del proprio ramo di Zhineng Qigong. È stato presidente onorario dell'associazione di qigong a Beijing come anche Direttore e Segretario dei centri di addestramento e guarigione di Zhineng Qigong a Huaxia e del suo Dipartimento di Ricerca Scientifica.
Il Dr Pang Ming ha un profondo livello di conoscenza e lavora con rigore, precisione e pragmatismo. È il fondatore della scienza del qigong.
In gioventù il Dr Pang ha imparato ed è stato alimentato dal qigong, dalla medicina tradizionale Cinese (MTC) e dalle arti marziali. In seguito ha studiato la medicina Occidentale a Beijing mentre imparava anche la medicina tradizionale Cinese. Dopo la laurea ha lavorato a Beijing in una clinica che combinava la medicina Occidentale con la MTC. Alla fine del 1950 il Dr Pang iniziò a ricercare nel Buddismo: leggendo i classici Buddisti, seguendo maestri Buddisti di alto livello e praticando il qigong Buddista. Nel 1960 si è concentrato principalmente sulle arti marziali, mentre nel 1970 ha praticato il qigong daoista. Ha studiato con diciannove maestri di alto livello di qigong e di arti marziali. La sua conoscenza della MTC e della medicina Occidentale hanno stabilito un buon fondamento per la sua ricerca nei classici del qigong e in cambio i suoi traguardi nel qigong hanno creato buone condizioni per le sue tecniche di trattamento e diagnosi mediche. È stato capace di curare molte malattie gravi nella clinica dove ha lavorato.
Nel febbraio del 1979 il Dr Pang ha tenuto una conferenza sulla MTC e la medicina Occidentale, organizzata dal Ministero Cinese della Salute in cui aveva la posizione di Consulente Privilegiato del direttore della MTC nel Ministero. Nel luglio dello stesso anno è stato il principale organizzatore della prima conferenza di qigong Cinese. Ha anche iniziato e aiutato a fondare l'Associazione della Scienza del Qigong

a Beijing, la prima organizzazione massiva di qigong Cinese. Attraverso il 1970 il Dr Pang ha riformato il qigong tradizionale cinese e ha creato il Zhineng Qigong, introducendo la teoria e i metodi al pubblico. Nella primavera del 1981 ha insegnato alla prima classe nazionale a inviare il qi esterno per guarire, organizzato dall'associazione di qigong di Beijing. Al quel tempo ha anche collaborato con scienziati per condurre molti esperimenti scientifici per provare che il qi esterno esiste come una sostanza. Questo ha aperto una nuova era per il qigong.
Alla fine del 1984 il Dr Pang ha iniziato ad usare il campo qi per il trattamento, poi nel 1986 ha introdotto i metodi di guarigione del campo qi più apertamente. Creare un campo qi ha portato le tecniche del qi esterno ad un nuovo livello. Allo stesso tempo ha tenuto lezioni sulla teoria del hunyuan, la teoria della consapevolezza, la teoria del daode e le teorie alla base della creazione del campo qi e del qi esterno per il trattamento. Poco dopo diede spiegazioni scientifiche per le allucinazioni e riguardo i fenomeni che avvengono ad un certo livello di pratica del qigong, quando yishi produce risultati falsi e veri mischiati insieme in conflitto. Questo ha creato un solido fondamento per la scienza del Zhineng Qigong per svilupparsi lungo le giuste linee e diede un grande contributo generale alla scienza del qigong.
Agli inizi del 1990 il Dr Pang diede lezioni e dettagli sulla sua *Teoria d'Interezza Hunyuan* sui tre aspetti della materia: materia fisica, energia e informazione.
Realizzando che la ricerca scientifica del qigong era necessaria per il Zhineng Qigong per svilupparsi ad un livello scientifico, ha incoraggiato i praticanti di Zhineng Qigong attraverso la Cina a condurre esperimenti con il qi esterno. Un simposio si è tenuto a Huaxia in ognuno dei sei anni tra il 1992 e il 1997. Furono presentati 4224 documenti di studi riguardanti agricoltura, medicina, industria, silvicoltura, pesca, educazione, ecc. Durante questo periodo il Dr Pang ha stabilito un dipartimento di ricerca scientifica a Huaxia e ha tenuto classi per scienziati ed esperti da tutta la Cina. Nel 1996 Huaxia ha iniziato a condurre esperimenti sul cambiare l'hunyuan qi in luce, elettricità, magnetismo, calore e così via.
Nel 2003 il Dr Pang ha creato il nome teoria "Shong" per descrivere i tre aspetti della materia. Da allora la ricerca scientifica del zhineng qigong ha continuato in differenti parti della Cina. Nel giugno del 2016 si è tenuto un simposio internazionale a Shanghai sui tre aspetti della teoria della materia.
Già occupato con le attività del qigong all'inizio del 1990, il Dr Pang ha anche pubblicato una serie di libri del zhineng qigong: *Elementi essenziali del qigong, Testi della Scienza Dinamica del Zhineng Qigong, Scienza concisa del Zhineng Qigong, Profilo della Scienza Zhineng Qigong, Teoria d'Interezza Hunyuan – Le Fondamenta della Scienza del Zhineng Qigong, L'essenza della Scienza del Zhineng Qigong, I Metodi della Scienza del Zhineng Qigong, Abilità paranormali – Le Tecniche della Scienza del Zhineng Qigong, Panoramica del Qigong Tradizionale, Storia dello sviluppo del qigong in Cina, Il qigong e la cultura umana*, ecc. - un totale di sei milioni di caratteri cinesi. Nel 2012 ha pubblicato il *Sommario dei Metodi e Teorie Buddiste Zen* e nel 2015 il *Sommario della Coltivazione Interiore nel Confucianesimo*.
Il Dr Pang ha stabilito il Centro di Zhineng Qigong a Huaxia nel 1988. In seguito si è sviluppato in un centro di addestramento, centri di guarigione e dipartimento di

ricerca scientifica. Nel 1998, 600 persone lavorarono a Huaxia. Più di 310000 studenti studiarono nel centro per un periodo di oltre dieci anni, inclusi 2000 studenti stranieri. Dal 1992 al 1998 una media di 4000 studenti ha frequentato il centro ogni mese con un picco di 7100. Le classi comuni dove gli Istruttori Addestravano le Classi (per 24 giorni), le Classi d'Addestramento per Insegnanti (per 3 mesi), la classe per i Guaritori Qigong (per 3 mesi) e la Classe Biennale per gli Insegnanti.
Il Dr Pang ha dato lezioni riguardo la scienza del qigong in circa trenta province nella Cina. È stato invitato a tenere lezioni ed insegnare qigong ad Hong Kong, Macau, Taiwan, Singapore, Malesia e Indonesia.
Basandosi sulla Teoria d'Interezza Hunyuan, l'insegnante Pang ha creato metodi sistematici che erano semplici, facili da imparare, sicuri, altamente efficaci in accordo con l'attività vitale umana. Nel maggio del 1997 il Ministro Cinese dello Sport e della Salute ha pubblicato un libro sui metodi Cinesi per la salute ottimale, valutando il Zhineng Qigong come il più efficace.
Inoltre, il leader del Centro Huaxia e fondatore del Zhineng Qigong, il Dr Pang non si è mai autopromosso. Ha sempre trattato tutti, insegnanti e studenti, come eguali, vedendo sé stesso come un operaio della scienza del qigong. Ha ripetutamente affermato l'importanza di evitare la glorificazione individuale. È diventato un modello per nuovi tipi di rapporti nelle organizzazioni qigong. Ha vissuto in modo semplice, rimanendo una persona retta, lavorando rigorosamente e diligentemente.

I traduttori

Wei Qi Feng ha dedicato la sua vita al Zhineng Qigong sin da quando studiò con il Dottor Pang nella classe biennale al Centro di Zhineng Qigong a Huaxia. Nel 1995 si è unito allo staff e ha speso i seguenti tre anni compilando testi qigong nel centro editoriale di Huaxia prima di muoversi per altri due anni nel suo centro di guarigione. Sino da allora ha insegnato internazionalmente. Ha continuato a promuovere i principi del Zhineng Qigong attraverso il mondo per abbracciare il sogno della Big Harmonious Family.

Steve Merric ha ricevuto una laurea di primo livello negli studi culturali e allora è andato in viaggio per tredici anni. In Nuova Zelanda ha trovato un libro della biblioteca sul Zhineng Qigong e di conseguenza è diventato il primo straniero ad arrivare al centro di Liu Jianshe sull'isola Hainan nel 2005. Due anni dopo è ritornato e ha incontrato Wei Qi Feng. In un viaggio successivo attraverso Hubei i due iniziarono la traduzione della *Teoria d'Interezza Hunyuan*, completandola quattro anni dopo a Guangxi, nel 2014.

Hun Yuan Ling Tong

Riguardo la Teoria d'Interezza Hunyuan

La Teoria d'Interezza Hunyuan rappresenta la visione del mondo del Zhineng Qigong, stabilisce la sua metodologia, e serve come epistemologia e ontologia. È nell’indagine del Zhineng Qigong nelle forme di conoscenza e la natura dell’essere. La Teoria d'Interezza Hunyuan ha assorbito le teorie del qi e le sue trasformazioni che formano il centro del qigong tradizionale (气功) e della Medicina Tradizionale Cinese. È stato anche designato per la scienza moderna e la filosofia. La Teoria d'Interezza Hunyuan si fonda sull’uso delle piene abilità della consapevolezza (yishi 意识) per osservare sistematicamente e ricercare il mondo. È il fondamento della scienza qigong.

Di cosa tratta la Teoria d'Interezza Hunyuan?

La Teoria d'Interezza Hunyuan riguarda cosa sia attualmente l’insieme di una sostanza, come si forma, e qual’è la natura del suo essere che ci rivela questo. Qual’è l’essenza caratteristica dell’interezza? E come potremmo capire questo per usarlo consapevolmente? In forma e contenuto, questa teoria differisce grandemente da cosa è comunemente pensato di un insieme; e nemmeno è semplicemente un ulteriore sviluppo di teorie sistematiche della scienza moderna.

Generalmente, il concetto di interezza è formato attraverso l’elaborazione mentale delle caratteristiche parziali di un oggetto ricevuto attraverso gli organi di senso. Perciò quando pensiamo a qualcosa come intero, non comprendiamo la sua interezza direttamente attraverso i sensi ma la deduciamo indirettamente dal pensiero. In una certa misura questo riflette l’interezza dell’oggetto; ma è ancora una riflessione composta di caratteristiche parziali.
La scienza moderna vede il mondo come un sistema di materiali, che formano tutti differenti livelli d’interazione, le relazioni tra cui si definiscono i contenuti del mondo. Nel microcosmo questo include la progressiva classificazione del quark, la particella, l’atomo, e la molecola. Il macrocosmo ha la terra, il sistema solare, la galassia, e l’universo. Nel mondo biologico ci sono le macromolecole, cellule, tessuti, organi, organismi, individui, e specie. Questi sono i sistemi della scienza moderna: in ogni livello l’oggetto è composto di questi oggetti procedendo nel sotto-livello. Perciò la scienza moderna comprende il materiale del mondo principalmente dall’aspetto della struttura. D’altra parte, la scienza sistematica riconosce anche che la struttura è il fondamento della funzione, e che attraverso la funzione un oggetto presenta sé stesso al mondo e adempie al suo scopo. Nessuno di questi due aspetti, comunque, scopre cos’è un'interezza che unifica struttura e funzione in uno. Un’interezza descritta dalla scienza moderna è ancora formata solo dalle caratteristiche parziali di un oggetto, non è la sua assoluta totalità.

Nella Teoria d'Interezza Hunyuan un'interezza si riferisce allo stato speciale di trasformazione che sorge dall’unire la struttura e la funzione di un oggetto. È questa unione di un'interezza e la sua caratteristica essenza che possono essere direttamente compresi da uno stato avanzato di consapevolezza, o quello che è chiamato abilità paranormale. Potremmo dire che la vera natura dell’interezza è qualcosa che emerge solo quando è vista da un livello di percezione più di comprensione che di pensiero logico. Questo è cosa si intende quando la Teoria d'Interezza Hunyuan usa il termine di abilità ‘normale’ e ‘paranormale’. Entrambi sono l’uso sviluppato della stessa consapevolezza. È difficile, comunque, comprendere la qualità fondamentale che unifica l’interezza al livello chiamato abilità paranormale senza l’esperienza diretta di quel livello di consapevolezza.

La Teoria d'Interezza Hunyuan e le Teorie Olistiche della Scienza Moderna

La Teoria d'Interezza Hunyuan è la visione d’insieme del monismo materialistico. Afferma che ogni cosa esistente è una manifestazione di una singola sostanza – e che il principio unificante è l'hunyuan *qi* universale (混元气). In accordo con la Teoria d'Interezza Hunyuan:

1. Ogni oggetto è la sua propria interezza hunyuan, la cui natura essenziale può essere compresa dall’abilità paranormale. La struttura d'Interezza e funzione di una sostanza come descritta dalla scienza moderna sono solo una caratteristica parziale di un'interezza hunyuan.
2. La consapevolezza umana è l’attività avanzata del hunyuan qi umano.
La consapevolezza è il mondo soggettivo umano ma è anche un tipo di esistenza oggettiva che può essere direttamente sentita e capita dall’abilità paranormale. Questo non è accettato dalla scienza moderna o filosofia.

3. La Teoria d'Interezza Hunyuan afferma che la consapevolezza e la materia sono unificate nel processo di cognizione, e il soggetto e l’oggetto sono anche unificati. Sapendo dunque che avviene attraverso l’unione con una sostanza – insieme ad una parte della consapevolezza – piuttosto che una comprensione separata di essa. La scienza moderna vede il processo cognitivo come un dualismo, con la consapevolezza e la materia studiate separatamente e capite entrambe attraverso l’analisi o la sintesi.

4. La Teoria d'Interezza Hunyuan è basata sulle abilità paranormali e largamente interessata allo sviluppo e all’uso delle abilità paranormali umane. In questo modo può fornire una visione creativa per la scienza moderna. Le teorie olistiche della scienza possono essere usate in alcuni campi ma non nello studio della consapevolezza. Queste due teorie d’interezza possono in certa misura completarsi a vicenda.

Teoria d'Interezza Hunyuan vista dal mondo, dall’ontologia, epistemologia e metodologia

La Teoria d'Interezza Hunyuan afferma che l’universo è un'interezza hunyuan formata dall’unione e trasformazione della materia visibile ed invisibile. Questo è anche vero per ogni oggetto nell’universo. Una sostanza organica, per esempio, è un'interezza hunyuan formata dall’*hunhua (*混化) – l’unione e trasformazione – della sua struttura e funzioni. Una sostanza inorganica è un'interezza hunyuan formata dall’hunhua della sua struttura materiale e la sua carica elettrica. Un quantum è un'interezza hunyuan formata dall’unione e trasformazione delle sue proprietà ondulatorie e corpuscolari. Un campo elettromagnetico è un'interezza hunyuan formata dall’hunhua della sua energia e la sua informazione. La scienza del Zhineng Qigong vede il mondo intero e ogni oggetto in esso come un insieme. Perciò la Teoria d'Interezza Hunyuan è uno studio ontologico riguardante la natura dell’esistenza.

La Teoria d'Interezza Hunyuan afferma che la vera esistenza di un'interezza non può essere capita al livello comune della coscienza ma solo al livello dell’abilità paranormale. In realtà non c’è divisione tra gli stati, dato che entrambi sono parte dello sviluppo della consapevolezza umana. L’abilità paranormale è un’intelligenza naturale umana, differente dal normale livello di abilità ma segue ancora gli stessi principi nella sua comprensione e uso degli oggetti: pratica – cognizione – ripratica – ricognizione. L’abilità normale può anche esaminare e testare l’abilità paranormale, come per esempio quando si prova l’abilità paranormale si può davvero diagnosticare e curare una malattia. La coscienza ordinaria non può capire come funziona l’abilità paranormale ma può ancora vedere i risultati oggettivi nella vita giornaliera. L’uso di entrambe le abilità normali e paranormali per riconoscere e creare il mondo sono funzioni naturali umane. Entrambi i modi seguono i principi della pratica epistemologica. Perciò la Teoria d'Interezza Hunyuan ha integrato metodologia ed epistemologia fornendo un corpo di pratiche pertinenti allo studio della conoscenza.

Teoria d'Interezza Hunyuan indirizzata ai bisogni umani ultimati: Sviluppo in esseri consapevoli e liberi

La scienza moderna, la scienza medica, e la filosofia sono d’accordo che l’uomo è la più avanzata creatura sul pianeta. La differenza essenziale tra gli umani e gli animali è che la consapevolezza umana può governare l’attività vitale interna come quella esterna. Questo significa che i processi interni sono un percorso per realizzare la volontà e gli scopi soggettivi. L’umanità ha già alterato largamente il mondo oggettivo in accordo ai propri disegni, eppure le persone non hanno ancora sviluppato consapevolmente il loro proprio corpo e spirito. Il Zhineng Qigong è una scienza riguardo l’uso attivo della consapevolezza per cambiare la vostra vita. Il qigong tradizionale non può fornire un fondamento teorico per questo, dato che le fonti

tradizionali non sono semplicemente mirate all’uso attivo del grande potere della consapevolezza. Lo sviluppo della Teoria d'Interezza Hunyuan ha risolto questo problema.

La scienza moderna e la scienza medica concordano entrambe che le ossa rotte non possono guarire immediatamente e che la guarigione richiederà almeno un centinaio di giorni. La scienza moderna comprende che le cariche elettromagnetiche esterne e interne delle ossa sane sono differenti, e che quando si rompono, la parte interna precedente dell’osso è esternalizzata, cambiando la carica negativa in positiva. Con i termini delle ossa rotte che condividono la stessa carica, essi si respingeranno a vicenda, rendendo il recupero lento e difficile. Come vista delle caratteristiche naturali di un oggetto, questo è completamente giusto. Ma nella scienza del Zhineng Qigong l’osso rotto si può riparare rapidamente – perché è alterato dalla consapevolezza. Ci sono di fatto molti maestri di qigong che possono curare istantaneamente un osso rotto, ma non c’è stato un supporto teorico per questo, perché le teorie tradizionali di qigong si sono maggiormente occupate del qi della natura, anziché del hunyuan qi umano e la sua relazione con la consapevolezza. La Teoria d'Interezza Hunyuan sottolinea che l'hunyuan qi umano è consapevolezza e che perciò la consapevolezza è la caratteristica fondamentale del hunyuan qi umano. La consapevolezza contiene l’intera informazione dell’universo insieme con l’intera informazione della vita umana. Di conseguenza può essere usata per cambiare il mondo oggettivo come anche l’attività vitale interna dell’individuo. Questo è lo scopo della pratica del Zhineng Qigong.

La Teoria d'Interezza Hunyuan si occupa della consapevolezza umana – con la sua importanza, il suo contenuto, le sue leggi, la sua qualità fondamentale e la sua funzione. Sin dall’apparizione dell’umanità, il mondo naturale è cambiato in accordo con la consapevolezza umana, l’universo stesso è stato a lungo in un processo di unione e trasformazione con l’informazione umana. Nel loro sviluppo futuro, gli esseri umani faranno un uso grande e coscienzioso della loro consapevolezza, usando entrambe le abilità normali e paranormali per servire sé stessi e il loro mondo in accordo con le leggi naturali, e così facendo realizzeranno la natura essenziale della propria auto–consapevolezza.

Hun Yuan Ling Tong

Capitolo 1

Teoria Hunyuan

La Teoria Hunyuan è il fondamento della Teoria d'Interezza Hunyuan. Consiste in due parti: Teoria Hunyuan Qi e Teoria Hunhua.

*Hunyuan (*混元) è un termine specifico della scienza del Zhineng Qigong. Si riferisce all'esistenza intera oggettiva di una sostanza vista in uno stato di consapevolezza chiamato abilità paranormale. O per riformularlo, hunyuan significa l'interezza naturale di qualcosa che è attualmente l'essenza del suo essere. Ogni cosa nell'universo esiste in questo stato di interezza. Il pensiero logico può comprendere l'hunyuan come un insieme formato dall'*hunhua (*混化) di due o più sostanze. Hunhua significa unire e trasformare. Niente nell'universo è puramente singolo, dato che ogni cosa è formata attraverso questo processo o almeno due cose che si uniscono e trasformano. Per dare alcuni esempi: l'universo è l'interezza hunyuan dell'unione e trasformazione di entrambe le sostanze visibile ed invisibile; il campo elettromagnetico della terra è un'interezza hunyuan formata dall'hunhua dell'energia e informazione; e le cose materiali e gli organismi sono interi hunyuan formati da materiale, qi e informazione.

Hunyuan è una parola contenente due significati. Il primo si riferisce all'interezza che è formata da questa unione e trasformazione della sostanza. Questo è chiamato *hunyuan qi (*混元气) . Il secondo significato si riferisce al processo di questa trasformazione. Questo è chiamato *hunhua*. Tratteremo la teoria di entrambi in due differenti sezioni.

Sezione Uno – Teoria Hunyuan Qi

Cos'è l'Hunyuan Qi?

L'Hunyuan Qi è un'interezza esistente che esprime la qualità fondamentale di una sostanza vista nello spettro delle abilità paranormali. L'hunyuan qi è formato dall'hunhua di materiale, energia ed informazione. Esiste in due forme. La prima è un'esistenza invisibile che nella Teoria Hunyuan è chiamata hunyuan qi – è senza forma ed invisibile, universalmente distribuito, e indivisibile. La seconda esistenza di hunyuan qi è in forma visibile, in cui ha un'ovvia fisicità, energia ed informazione. Nella Teoria Hunyuan questi sono entrambi chiamati materiale o sostanza; è la forma raccolta e condensata del hunyuan qi invisibile.

Ogni materiale ha hunyuan qi dentro e attorno ad esso. Lo strato di qi invisibile che circonda il materiale è chiamato campo qi (qi chang 气场). Più è grande o denso il volume del materiale, più grande e più concentrato sarà il campo qi hunyuan. La composizione del materiale, insieme ai cambiamenti nelle sue proprietà, altererà il campo qi circostante che pervade la sua struttura. Quando il campo qi è alterato in misura critica può condensarsi nel materiale corrispondente. Il campo qi hunyuan è sempre intimamente in relazione al suo materiale, e il materiale ha sempre il suo campo qi hunyuan. Gli scambi interni tra i due richiedono tempo e quindi le loro trasformazioni non sempre corrispondono. Se il materiale cambia prima dall'interno, allora il suo campo qi rimane inalterato fino a che il qi trasformato all'interno si espanderà fuori cambiando il campo qi esterno. E se il campo qi cambia prima allora il materiale rimarrà inalterato per un periodo di tempo. Se il cambiamento del campo qi è grande, una trasformazione essenziale avverrà nel materiale e cambierà in un altro materiale. Ogni materiale e il suo campo qi hunyuan sono un'unità. Questo è chiamato *hunyuan ti (*混元体) . Montagne, fiumi, mari, fiori, erba, alberi, animali e umani sono ognuno e tutti un hunyuan ti. Differenti hunyuan ti possono interagire tra loro e unire e trasformare per creare insieme un hunyuan ti più o meno avanzato. Questo è per dire che possono entrambi evolversi in forme di vita più complesse o decomporsi in quelle più semplici.

L'abilità paranormale umana può percepire le caratteristiche d'interezza del hunyuan ti, invece la moderna tecnologia non può. Le tecniche della scienza moderna negano l'interezza di una sostanza perché si approciano ai singoli aspetti di essa, e quindi la scienza può scoprire gli attributi fisici e chimici di una sostanza ma non la totalità della sua attività vitale, che diventa apparente quando è vista come interezza hunyuan.
Le due esistenze del hunyuan qi si intercambieranno sotto certe condizioni. La sostanza materiale può dissolversi in hunyuan qi invisibile, e l'hunyuan qi può condensarsi e prendere forma visibile. L'universo è l'interezza hunyuan formata dalla trasformazione ed evoluzione di queste due esistenze.

Differenti Livelli di Hunyuan Qi

Ogni cosa nell'universo ha il suo proprio hunyuan qi che rappresenta le sue proprie caratteristiche d'interezza. Per descrivere questo, possiamo dire che l'hunyuan qi ha certi livelli. Cinque sono elencati qui in basso.

1. Hunyuan Zi
Hunyuan zi (混元子) è riferito all'intersezione di un punto tridimensionale dello spazio con un punto dimensionale di tempo. È un assoluto, uno stato indifferenziato – un hunhua immensamente sottile di ogni cosa nell'universo. Hunyuan zi è troppo sottile per essere diviso e perciò uno sono molti e molti sono uno, e uno e molti sono inseparabili. La produzione e trasformazione del hunyuan qi e di ogni cosa nell'universo prende posto nello sfondo di hunyuan zi.

2. Hunyuan Qi Originale
Questo è il livello primordiale di origine del hunyuan qi, e così è chiamato *hunyuan qi originale (*原始混元气) . È equamente distribuito, un insieme uniforme – un'interezza indivisa. L'universo e ogni cosa in esso è permeato dal hunyuan qi originale, che può evolvere da differenti livelli di hunyuan qi invisibile o condensarsi in materia visibile. È il fondamento e la fonte del nostro universo.

3. L'Hunyuan Qi di una Sostanza
Possiamo anche chiamare questo l'hunyuan qi di tutto ciò che è. Si riferisce al hunyuan qi della materia visibile. Il materiale ha una certa struttura insieme alle caratteristiche chimiche e fisiche che lo rendono comprensibile dall'intelligenza comune. L'hunyuan qi di questo livello è lo stato d'interezza che è formato dall'hunhua di materiale, qi e informazione. Ognuno ed ogni cosa è la forma condensata del suo proprio hunyuan qi. L'hunyuan qi della sostanza arriva dal hunyuan qi originale. Come costante, il processo universale di hunhua procede tra due o più sostanze, il qi di queste sostanze si unirà e trasformerà anche con l'ambiente circostante. E così dalla semplicità del hunyuan qi originale, l'hunyuan qi di una sostanza crescerà diventando più complicato, dato che l'ambiente è un fattore mutazionale che cambia costantemente l'informazione. Questo è il processo dell'universo e la strada dell'evoluzione.

L'hunyuan qi è un'esistenza d'insieme che può interagire con l'abilità paranormale, che sia materiale invisibile o visibile. Dal punto di vista dell'abilità normale, l'hunyuan qi è molto differente dalle caratteristiche solitamente note di un materiale, infatti è l'essenza attuale di quel materiale. Gli attributi delle cose materiali viste dall'intelligenza comune sono solo una caratteristica parziale di un largo insieme. Quando l'interezza hunyuan qi è vista sotto un'alto livello di consapevolezza, quegli attributi parziali sono assorbiti in un tutto. L'abilità paranormale interagisce solo con l'intero hunyuan qi, e quindi le caratteristiche parziali non possono rivelare la vera essenza della sostanza. Quando l'abilità paranormale influenza il materiale, le caratteristiche fisiche e chimiche conosciute nello spettro delle abilità normali scompariranno. Durante gli esperimenti nell'abilità paranormale quando un magnete è stato mosso attraverso la stanza unicamente con l'uso della consapevolezza, le sue caratteristiche magnetiche non potevano essere individuate dalle comuni apparecchiature durante il suo spostamento. Il magnetismo è la caratteristica parziale del metallo percepita dall'abilità normale, ma una volta che il metallo ha funzionato insieme e si è fuso con la consapevolezza dell'abilità paranormale, le caratteristiche parziali scompaiono. C'è un detto per l'illuminazione nel Buddismo Zen (禅宗) : 'la montagna non è la montagna; l'acqua non è l'acqua.' La Teoria d'Interezza Hunyuan è d'accordo con questo, dato che, se le persone illuminate continuano a praticare e migliorare, l'abilità paranormale e l'abilità normale si fonderanno insieme, e così potranno catturare la condizione comune e la super-condizione della sostanza allo stesso tempo. Ecco per cui lo Zen ha un'altro detto: 'la montagna è ancora la montagna, l'acqua è ancora l'acqua.'

Il mondo della sostanza visibile può essere diviso in mondo inorganico e mondo organico. L'hunyuan qi di ognuno è differente. Le sostanze inorganiche, per esempio, non necessitano di interagire con il mondo attorno ad esse per mantenere la propria esistenza. Il movimento hunhua sottile avviene sempre nelle sostanze inorganiche, ma per la maggior parte il loro hunyuan qi rimane nello stato originale di qi che le ha formate. Il mondo organico è differente, gli organismi biologici hanno molto bisogno di scambiare materiali con il mondo esterno per poter sopravvivere. L'hunyuan qi degli organismi, perciò, è formato da una combinazione del hunyuan qi che lo formava e l'hunyuan qi ricevuto attraverso l'interazione del suo proprio processo vitale con il mondo esterno. L'hunyuan qi del mondo biologico perciò include due parti: la prima, l'hunyuan qi inerente l'organismo, è chiamato qi innato, la seconda, il qi ottenuto durante la crescita dell'organismo, che è chiamato qi acquisito.

Il mondo organico può essere diviso nel mondo delle piante, animali e umani. I processi di trasformazione non sono gli stessi in ogni mondo. Una pianta scambia materiali, qi e informazione con il mondo ma la sua crescita è naturale e spontanea, gli scambi coinvolgono principalmente qi e materiale. Gli animali sono differenti, avendo attività neurale e fisica, e così le caratteristiche principali degli animali non sono più chiamate materiale, qi e informazione ma corpo, qi e shen. Sebbene qui *shen* non si riferisce alla consapevolezza come lo è negli umani ma principalmente alla funzione del sistema nervoso.

4. Hunyuan Qi Umano
L'hunyuan qi umano appartiene al hunyuan qi della sostanza, ma poichè la vita umana è guidata dalla consapevolezza, l'hunyuan qi umano è diventato ulteriormente differenziato e ha funzioni grandemente differenti. La teoria della consapevolezza ha pienamente a che fare con questo.

5. Yiyuanti
La Yiyuanti (意元体) si riferisce al hunyuan qi del cervello che si è sviluppato per usare il pensiero concettuale. La Yiyuanti è la più sottile, pura, e intelligente forma di hunyuan qi umano. È specifica all'umanità. La Yiyuanti può guidare l'hunyuan qi umano e anche il qi del mondo esterno. Il carattere puro della yiyuanti la rende molto simile al hunyuan qi originale, sebbene esista in uno stato attivo. La Yiyuanti è il più alto livello di hunyuan qi fin'ora sviluppato nell'universo.

Le caratteristiche del Hunyuan Qi

Elencate più in basso ci sono le caratteristiche generali di un vasto spettro di hunyuan qi. Le caratteristiche più specifiche del hunyuan qi umano e della yiyuanti saranno trattate nel Hunyuan Qi Umano e nella Teoria della Consapevolezza.

1. L’hunyuan qi raccoglie e disperde
L’hunyuan qi di tutti i livelli raccoglie e disperde. Se abbastanza hunyuan qi si raccoglie insieme allora la sua densità aumenterà e diventerà una forma visibile. Sotto le giuste condizioni, il materiale visibile può anche disperdersi in hunyuan qi invisibile. Questi sono i processi naturali e spontanei determinati dall’interazione universale di tutto ciò che esiste. Qualunque cosa sia viva sottostà ad un processo trasformativo in ogni momento. La consapevolezza umana può condizionare questo processo e influenzare il modo in cui l'hunyuan qi si raccoglie e disperde nel corpo umano. Quando la consapevolezza si connette con il qi e si concentra su una parte del corpo, il qi la seguirà e si raccoglierà in quel punto, anche cambiando in materiale visibile. Inoltre, quando le persone usano la loro consapevolezza per penetrare il materiale visibile, un movimento verso l’esterno di quella consapevolezza può far disperdere il materiale e cambiare in qi invisibile.

2. Hunyuan qi come un'interezza
Tutti i livelli di hunyuan qi rappresentano le caratteristiche intere di una sostanza. Il prossimo capitolo, Teoria d'Interezza, esamina questo nel dettaglio.

3. La distribuzione del hunyuan qi
L’hunyuan qi originale è distribuito per tutto lo spazio. È la prima sostanza da cui tutto si forma, e cambia come ogni cosa cambia nell’universo. L’hunyuan qi di ogni cosa che c’è, quando si condensa in materiale visibile, pervaderà il materiale dentro e fuori, con la densità del campo qi esterno in diminuzione più si allontana dal materiale. L’hunyuan qi dentro il materiale sarà distribuito in relazione alla struttura materiale, sebbene, generalmente parlando, più hunyuan qi si raccoglie al centro che alla superficie.

4. L’hunyuan qi raccoglie informazione
L’hunyuan qi originale e l’hunyuan qi della sostanza sono entrambi capaci di raccogliere informazione. Quando usiamo la mente, per esempio, per raccogliere e disperdere l’hunyuan qi in un posto, o se c’è un conflitto in quel posto, la persona sensitiva può ancora in seguito sentire l’informazione della precedente attività della consapevolezza, sin da quando è registrata nel campo qi dello spazio.

5. La compatibilità universale del hunyuan qi
L’hunyuan qi è compatibile attraverso tutti i propri livelli. L’hunyuan qi di una sostanza di basso livello può penetrare l’hunyuan qi di una sostanza di alto livello liberamente. L’hunyuan qi originale è l’hunyuan qi primordiale dell’universo: può andare attraverso tutti i livelli della sostanza, tutti i livelli di hunyuan qi, ed è la base originale di tutto l’hunyuan qi; gli esseri viventi sono vitalizzati quando lo sperimentano consapevolmente. L’attività della consapevolezza umana, essendo l’attività sistematica del hunyuan qi del cervello nella forma di yiyuanti, può anche andare attraverso l’hunyuan qi di tutti i livelli. L’umanità può perciò usare la consapevolezza per fondersi con i differenti livelli di hunyuan qi e per raccoglierlo e usarlo nei propri corpi.

Sezione Due – Teoria Hunhua

La Teoria Hunhua si occupa delle regole generali del movimento materiale e trasformazione che forma un’interezza hunyuan. Questo include due parti: Teoria Hunhua e Teoria Hunhua dello Spazio-Tempo.

Teoria hunhua della sostanza

La Teoria Hunyuan Qi ha già affermato che ogni cosa non è totalmente singola ma un'interezza formata dall’*hunhua* – l’unione e trasformazione – di due o più sostanze. La formazione di ogni cosa ha il suo proprio processo di hunhua, ed ogni cosa sperimenta continuamente l’hunhua con il mondo esterno dopo che si è formata. Dato che ogni cosa è evoluta dal hunyuan qi originale e sperimenta una nuova evoluzione in questo sfondo, la struttura spazio tempo dell’universo cambia costantemente. La domanda è: come cambiano gli oggetti? Qual’è il loro modello di movimento?

Nel processo della sua trasformazione hunhua con un’altra sostanza, l’interezza hunyuan ha quattro modelli basilari di movimento. Sono i seguenti:

1. Aprire/Chiudere (kai he 开合)
Questo è il modello di movimento più basilare di tutti gli interi hunyuan. I seguenti movimenti sono tutti basati su questo. Aprire è riferito all’interfaccia manuale del hunyuan qi che si apre verso l’esterno. Chiudere è riferito all’interfaccia del hunyuan qi che si chiude all’interno. L’interfaccia include la superficie della sostanza ma riguarda anche l’interfaccia interna.

2. Raccogliere/Disperdere (ju san 聚散)
Quando l'hunyuan qi si raccoglie aumenta in densità e ad un certo livello cambia in una forma. Nel movimento di dispersione la densità del qi diminuirà e ad un certo livello la forma materiale cambierà in qi invisibile.

3. Uscire/Entrare (chu ru 出入)
Quando l'hunyuan qi esce fuori, lo fa dal bordo interno di un materiale. Questo è basato sui precedenti movimenti di aprire e disperdere. E quando l’hunyuan qi arriva, entra dal bordo esterno della sostanza, basandosi sui precedenti movimenti di chiudere e raccogliere.

4. Trasformare (hua 化)
La trasformazione del hunyuan qi è causata dal movimento di aprire/chiudere, raccogliere/disperdere, uscire/entrare. Questo è il processo da cui la sostanza cambia. Nella trasformazione, la struttura spazio-tempo del materiale è ricreata, vale a dire che l’informazione del materiale è cambiata, causando ad una certa massa critica una

trasformazione essenziale nel hunyuan qi e quindi ricreandolo nuovamente, con nuove caratteristiche.

Di tutti questi movimenti, aprire/chiudere è il modello fondamentale. Raccogliere/disperdere ed uscire/entrare avvengono insieme quando avviene l'aprire e chiudere. Disperdere è una conseguenza essenziale di aprire. Raccogliere segue naturalmente chiudere. Similmente, quando il qi è lasciato uscire, aprire e disperdere saranno insieme e quando il qi è portato dentro, raccogliere e chiudere saranno insieme. Trasformare è l'obiettivo centrale di questi movimenti e il processo per il quale una nuova cosa è prodotta. Tutti i movimenti provocano un grado di trasformazione. Questo grado varierà tra due differenti livelli di materiale e hunyuan qi. L'hunyuan zi per esempio, insieme all'effetto di trasformazione, ha il solo modello di movimento di aprire/chiudere. Quando è aperto, l'hunyuan qi originale emerge da esso ed è trasformato, e il movimento di chiusura avviene solo quando ogni cosa che c'è ritorna indietro nel hunyuan zi. La nascita e la morte dell'universo è l'apertura e chiusura del hunyuan zi. Al livello del hunyuan qi originale, il contenuto della trasformazione aumenta perché ora esistono due modelli di movimento – di aprire/chiudere e raccogliere/disperdere. E quando l'hunyuan qi si raccoglie dentro, uno stato di densa energia forma ulteriormente l'hunyuan qi della sostanza, che si stabilisce nella forma del suo corrispettivo hunyuan ti. Quindi al livello del materiale esistono tutti i modelli di movimento – aprire/chiudere, raccogliere/disperdere, uscire/entrare e l'effetto della trasformazione. Le sostanze inorganiche sono differenti, il processo di hunhua giace nascosto dentro di loro, e mentre avviene ancora in gradi, uno hunhua pienamente trasformativo avviene solo quando si fondono con un'altra sostanza. La vita organica, in contrasto, sperimenta l'attività hunhua del hunyuan qi in ogni momento, in quanto accompagna il costante processo di aprire/chiudere, raccogliere/disperdere, uscire/entrare. L'attività hunhua avviene sia dentro che fuori un'interezza hunyuan quando si unisce e trasforma con l'hunyuan qi esterno.

Hunhua al livello materiale

Tutto il cambiamento del materiale è causato dal hunhua del hunyuan qi materiale. Questo avviene in due modelli: entrambi i materiali semplici effettueranno hunhua in un materiale più complicato o un materiale complicato effettuerà l' hunhua in un materiale semplice. Potrebbe sembrare come se hunhua fosse un cambio tra i materiali, ma di fatto il processo è uno, dove il visibile e l'invisibile cambiano l'uno nell'altro. Durante il processo hunhua il carattere della sostanza è cambiato e una nuova interezza è formata. Quando questo succede, alcuni materiali scompaiono e altri materiali appaiono. Nella Teoria Hunhua questa non è una semplice reazione chimica ma una trasformazione del hunyuan qi. Esistono anche altri processi per cui le esistenze visibili ed invisibili cambiano l'una nell'altra. Il metabolismo biologico ne è un chiaro esempio, in cui, durante il processo assimilativo, il corpo cambia il carattere dei materiali che ha preso e allo stesso tempo lascia che il materiale cambi una parte dell'interezza. Durante il processo in cui due semplici materiali effettuano hunhua in un materiale più complicato, i due materiali originali e il loro campo qi

sono ricreati e riuniti in una sostanza con un intero campo qi e un centro. Quando un materiale complicato si trasforma in un materiale semplice, il materiale originale e il suo campo qi è alterato e decomposto in semplici sottounità. Il cibo, per esempio, è suddiviso nei suoi componenti chimici. Ogni sottounità ricostruisce così il suo centro e il campo qi per formare una nuova unità indipendente. Questo è pienamente esplorato nel capitolo quattro, l'Hunyuan Qi Umano.

Qual'è il meccanismo dell'hunhua

Il materiale ha due modelli di hunhua: da materiale semplice ad uno più complicato e da un materiale più complicato ad uno semplice. Entrambi questi modelli hanno lo stesso meccanismo: essi lavorano attraverso l'hunhua della struttura tempo-spazio della sostanza, vale a dire l'informazione di quella sostanza. L'informazione di un oggetto nella sua essenza contiene il quando e il dove e 'cosa' di esso, e quindi l'informazione è la struttura spazio-tempo dell'oggetto. L'hunyuan qi di tutte le sostanze è intrinseco e interpenetrante, ma solo quando la sua struttura spazio-tempo influenza ogni altra abbastanza fortemente da spezzare la loro informazione e formare una nuova interezza, la quale si raccoglierà come qi e allora apparirà in una forma. Questo è come l'hunhua forma una nuova interezza hunyuan.

Ci sono tre modelli di hunhua della sostanza nell'universo

1. Struttura spazio-tempo hunhua per l'energia

Questo tipo di hunhua è principalmente trovato nel materiale inorganico e causato attraverso possibilità di movimento nel mondo naturale. Una valanga potrebbe essere un esempio. Molti altri sono trovati nelle tecniche della scienza moderna che induce cambiamento fisico al materiale. Pressochè tutti i moderni metodi di produzione appartengono a questo modello di hunhua dall'energia. Durante il processo, lo stato di energia bilanciata di un materiale si spezza e un nuovo hunhua è prodotto insieme al nuovo materiale. Comunque, l'informazione dell'oggetto guida l'esistenza della sua energia e materiale, e così è sempre difficile spezzare l'equilibrio dominante della struttura spazio-tempo di un oggetto dall'esterno. Spesso è richiesta una grande energia. Una stazione di alimentazione a carbone potrebbe essere un buon esempio, mentre su scala ridotta il processo è ancora lo stesso. Anche una semplice sintesi chimica si è rivelata difficile nella scienza moderna, richiedendo grande pressione, calore, e un complicato processo di sintesi. Tale processo può essere fattibile per le sostanze inorganiche ma non per i complicati complessi di organismi. Quindi, come avviene il processo di hunhua dentro gli organismi?

2. Una struttura d'informazione causa l'hunhua di un'altra struttura d'informazione

Ci sono milioni di reazioni chimiche in ogni momento nel corpo di un organismo, specialmente le creature avanzate. Tutti questi sono processi di hunhua, e sono tutti completati sotto una regolare temperatura e pressione. Questo significa che l'energia consumata dal processo hunhua è molto piccola. Il processo è più economico di un processo hunhua manipolato dall'energia, perché è influenzato dall'informazione. È il modello base della vita per il processo hunhua. Può essere diviso in due tipi:

(i) Due strutture spazio-tempo differenti ma complementari si influenzano a vicenda per l'hunhua
Questo si riferisce a come l'informazione della sostanza è naturalmente complementare all'informazione di un'altra. Questo comprende un maschio e una femmina e uno sperma e un ovulo, o effettivamente ognuna delle due sostanze che hanno attrazione magnetica. La vita nel macrocosmo è disposta in questo modello, ed è anche il modello di produzione principale degli enzimi durante il metabolismo di energia organica. La biochimica ha mostrato che le reazioni chimiche sono completate sotto l'effetto degli enzimi, e che l'effetto di produzione degli enzimi richiede il coenzima enzimatico. Perciò ogni cambiamento chimico nell'organismo coinvolge anche una serie di cambiamenti materiali e formazioni materiali, i quali tutti sono completati velocemente e ben più efficientemente delle tecniche di sintesi artificiale. Nella Teoria d'Interezza Hunyuan il cambiamento è il risultato di un'induzione spazio-tempo complementare, o l'incontro di due cose che sono naturalmente attratte a vicenda per potersi unire e trasformare in una nuova sostanza.

(ii) Struttura spazio-tempo simile all'induzione
Questo si riferisce ad un organismo che copia sé stesso per produrre un'altro organismo simile. Il nuovo organismo è formato sotto l'influenza della struttura tempo-spazio di quello originale. Nell'ingenieria genetica il processo per cui il DNA è trascritto in RNA è un esempio tipico.

3. Hunhua guidato dalla consapevolezza
I modelli di hunhua menzionati fin ora sono tutti processi naturali. Ma un altro fattore può essere aggiunto: la consapevolezza umana può anche causare il processo hunhua. Questo modello di hunhua non è uno riconosciuto dalla scienza moderna.

Tutta l'attività della consapevolezza umana è l'attività hunhua. La Teoria della Consapevolezza parlerà di questo nel dettaglio. Qui descriveremo solo brevemente come il diretto uso della consapevolezza può cambiare le strutture spazio-tempo.

L'hunhua guidato dalla consapevolezza si riferisce a come le strutture spazio-tempo visualizzate creano strutture spazio-tempo attuali. Questa è la visualizzazione cosciente dell'informazione per materializzare la vera forma di quell'informazione. È un hunhua che necessita la forza guidante della chiara consapevolezza dietro di esso. Nell'abilità normale questo è il metodo usuale di manifattura: la consapevolezza ha l'idea e il corpo la crea. Comunque, la Teoria d'Interezza Hunyuan afferma che nell'abilità paranormale la consapevolezza può visualizzare l'informazione, raccogliere energia, e creare direttamente la forma. Questo tipo di hunhua dalla consapevolezza è creato dall'informazione coscientemente formata e diretta, in cui i modelli naturali di hunhua menzionati sopra sono creati dall'informazione di una sostanza visibile. Il primo modo è più diretto del secondo modo, e quindi è più veloce. Ognuno ha l'abilità della consapevolezza di creare direttamente un cambiamento visibile del materiale. I casi di trattamento dove il qi esterno è usato per

far scomparire un tumore canceroso, curare immediatamente un osso rotto, sono tipici esempi di consapevolezza usata per cambiare le strutture spazio-tempo regnanti.

Nel processo di hunhua influenzato dall'informazione, c'è materiale visibile come fondamento del hunhua. Ma durante il processo hunhua della visualizzazione cosciente non c'è la struttura spazio-tempo visibile per la fondazione. Come fa la consapevolezza a completare il processo hunhua? La Teoria d'Interezza Hunyuan afferma che la procedura è decisa dall'abilità della consapevolezza di accedere alla sua propria 'informazione-completa', e anche dall'abilità dell'attività vitale di accedere alla sua propria informazione d'interezza. Per metterla in un altro modo, tutta l'informazione della vita è accumulata nella vita – nel corpo fisico, i geni, e l'hunyuan qi corporeo – ed è anche conservata nella consapevolezza, la quale ha accesso all'informazione completa dell'universo, dato che la yiyuanti è fusa e compatibile con l'hunyuan qi originale dov'è conservata l'informazione nascosta. Il qi ha la caratteristica di raccogliere informazione. Se le persone possono recuperare l''informazione completa' è deciso dall'agilità e potenza della yiyuanti. Le persone praticano qigong solo per migliorare la propria capacità di usare l'informazione conservata. Quando le persone usano la consapevolezza per l'hunhua esse potrebbero non sentire il processo di visualizzazione nella consapevolezza perché è un processo molto rapido. Dietro ogni singolo pensiero c'è un intricato e complicato processo piramidale, ecco perché dev'essere così veloce e perché tutti quei processi sono così difficili da percepire. La Teoria della Consapevolezza discuterà ulteriormente di ciò.

Alcune persone potrebbero chiedere questo, dato che l'induzione hunhua dalla struttura tempo-spazio e l'hunhua dalla visualizzazione cosciente sono entrambe basate sull'informazione esistente, allora come si è completato l'hunhua durante la storia dello sviluppo biologico?

L'hunhua è l'integrazione dei fattori ereditari e delle variazioni ambientali

Alcuni biologi credono che il gene sia il fondamento dell'evoluzione biologica, avendo scoperto nello studio del DNA la struttura tempo-spazio del gene. Altri biologi si riferiscono all'importanza delle circostanze, avendo scoperto come l'ambiente può alterare l'informazione genetica. La scienza moderna vede queste opinioni come contradditorie, ma attualmente esse riflettono due aspetti interagenti dello stesso processo di hunhua, che è un'interezza unificata di entrambi il materiale genetico e il cambiamento ambientale. Solo quando entrambi i fattori si uniscono e trasformano, l'evoluzione delle specie può essere realizzata. Un singolo fattore non può realizzare il compito da solo. Le vite individuali possono essere basate sull'informazione genetica ma un individuo sopravvive a quella vita attraverso l'interazione con le circostanze. E così gli organismi cambiano continuamente la struttura tempo-spazio delle specie e la trasmettono – attraverso i loro geni e l'ambiente – alla generazione futura.

In conclusione, l'esistenza di ogni cosa e i cambiamenti che avvengono sono basati sulla propria struttura tempo-spazio, o ciò che potremmo chiamare l'informazione

della propria natura inerente. La manifestazione biologica di questo è quello che gli antichi chiamavano *shen ji* (神机)– l'informazione essenziale della vita. Questa è la base delle trasformazioni interne dell'organismo. Solo quando questa informazione puo effettuare l'hunhua con l'hunyuan qi esterno – attraverso i quattro modelli di movimento aprire/chiudere, raccogliere/disperdere, uscire/entrare e trasformare – l'hunyuan qi indipendente può essere formato. Perciò anche le circostanze esterne decideranno la natura della trasformazione della sostanza. Gli antichi chiamavano questo *qi li* (气力) o l'informazione essenziale esterna. *Shen ji* e *qi li* sono perciò ognuno la metà della completa attività vitale. Solo quando i due hunhua diventano uno, l'interezza hunyuan può essere formata.

L'informazione genetica e la variazione ambientale sono unite nel processo di hunhua materiale e come risultato le specie si evolvono continuamente. Il processo è andato avanti spontaneamente a lungo prima dell'evoluzione degli umani. Ma con la nostra apparizione, l'informazione umana ha aderito alla trasformazione. Questo è pienamente discusso nel prossimo capitolo.

Il movimento hunhua nell'universo ha creato l'unità degli opposti
Ogni sostanza nell'universo ha la sua polarità opposta. Nella fisica, questa unità di opposti è osservata in elettroni positivi e negativi o nel nord e sud magnetico. La biologia ha il maschio e la femmina, crescita e decadimento, e nella biochimica il ricettore e il ligando. Sono tutte coppie polari, caricate oppositamente, e tutte hanno la tendenza di cambiare sé stesse in certe direzioni, come per l'attrazione magnetica. I due componenti sono ognuno insieme ma contano l'uno sull'altro e contengono anche dentro sé stessi l'informazione di ogni altro, come nel simbolismo di yin e yang, e quando si combinano insieme, essi formano un'unità che è più grande di ogni altra. Quindi perché ogni componente ha il suo eguale corrispondente? La Teoria Hunyuan afferma che l'unità degli opposti è un risultato delle trasformazioni del hunyuan qi, dato che la formazione di ogni sostanza richiede la partecipazione dell'hunhua di due o più sostanze.

Teoria Hunhua Tempo-Spazio

Nella Teoria d'Interezza Hunyuan il tempo e lo spazio sono due componenti indivise di un'interezza hunyuan. Nel linguaggio della scienza moderna, il tempo è il processo di cambiamento che influisce sulle funzioni di una sostanza, e lo spazio è la posizione in espansione di quella sostanza. O potremmo dire che il cambiamento di una sostanza è il tempo, e la sua esistenza o essere, è lo spazio. Dato che i continui cambiamenti nel tempo dipendono dall'espansione della sostanza nello spazio, lo stesso processo di espansione dipende da un continuo funzionamento nel tempo. Tempo e spazio sono un'interezza hunyuan interpenetrante e interpassante. L'essenza del tempo-spazio hunyuan è così difficile da descrivere nel linguaggio moderno scientifico perché rappresenta l'interezza del hunyuan qi in tutti i suoi differenti livelli. Il tempo e lo spazio dell'universo includono il tempo-spazio al livello del hunyuan zi, che è tempo-spazio assoluto; tempo-spazio al livello del hunyuan qi

originale, che è l’interezza tempo-spazio; tempo-spazio al livello del materiale, che è relativo al tempo-spazio; e il tempo-spazio della yiyuanti, che può penetrare e connettersi con il tempo-spazio dei precedenti due.

Lo spazio è generalmente considerato come vuoto e il tempo non ha esistenza tangibile, ma attualmente essi esistono come stati speciali oggettivi perché sono entrambi aspetti di un'interezza. Non ci può essere davvero lo spazio o tempo vuoto perché il tempo e lo spazio sono la presentazione e il contenuto del hunyuan qi – che è come dire che l'hunyuan qi si mostra a noi attraverso il tempo e lo spazio. E dato che il tempo e lo spazio sono entrambi collegati con l'hunyuan qi, essi devono avere entrambi le caratteristiche hunhua della sostanza.

Hunhua del tempo

Come abbiamo detto, il tempo è un continuo processo di cambiamento della sostanza. Il passato, il presente, e futuro di una sostanza sono ogni suo momento raccolto. Nella Teoria Hunyuan, la manifestazione di ogni sostanza in ogni momento non è indipendente e non è assoluta. È un risultato hunhua del suo stato passato, presente e fururo.

1. L’informazione del cambiamento passato è contenuta nello stato presente della sostanza. Una sostanza conserva i suoi propri cambiamenti passati in sé stessa nello stesso modo in cui le tecniche ad immagine infrarossa possono catturare l’immagine di una persona sul posto anche dopo che ha lasciato quel posto.

2. L’informazione del suo proprio futuro cambia ed è anche contenuta in una sostanza. Possiamo confrontare questo nel modo in cui le tecniche di luce fotografica sono capaci di catturare l’immagine di una foglia su uno stelo prima che la foglia sia cresciuta, dimostrando che il ramo contiene l’informazione per il suo futuro cambiamento.

La Teoria Hunyuan afferma che la presenza manifesta di una sostanza in ogni momento è lo stato hunyuan del suo proprio passato, presente e futuro. Perciò l’abilità paranormale può individuare i cambiamenti del passato di una sostanza o quelli nel suo futuro.

Hunhua dello Spazio

Lo spazio è l’esistenza senza forma del hunyuan qi. L’hunyuan qi è compatibile per sua caratteristica. Lo spazio è perciò uno stato di hunhua composto da tutti i tipi di hunyuan qi uniti insieme. Dato che l’hunyuan qi può conservare l’informazione, allora lo spazio, che include l’esistenza senza forma del hunyuan qi originale, deve avere l’informazione hunyuan qi di tutto ciò che c’è. Perciò l’abilità paranormale non può solo ricevere l’informazione del materiale ma anche l’informazione dei relativi materiali attraverso il tempo e lo spazio (come ad esempio quando qualcuno riconosce il parente di un visitatore solo dal visitatore), e l’abilità paranormale può anche individuare l’informazione delle sostanze dallo spazio vuoto.

Hun Yuan Ling Tong

Capitolo 2

Teoria d’Interezza

La Teoria d'Interezza si occupa delle forme e caratteristiche di tutta la materia nell’universo. È abbastanza distinta dalle teorie sistematiche della scienza moderna. La Teoria Hunyuan ha descritto il processo hunhua che forma l’interezza, e che l’integrità stessa è ora il soggetto della Teoria d'Interezza. Queste due teorie insieme manifestano gli aspetti gemelli di tutto ciò che esiste nell’universo. La Teoria d'Interezza si occupa principalmente delle caratteristiche che rendono una cosa intera e la connessione tra ognuna delle sue parti. Include le seguenti quattro sezioni: Sommario della Teoria d'Interezza; L’universo visto come un’Interezza; Individui, Società, e il Mondo Naturale come Interezza; e l’Interezza Umana.

Sezione Uno – Sommario della Teoria d'Interezza

Cos’è un’Interezza e come si forma

Un’interezza è un’esistenza completa. La Teoria Hunyuan ha affermato che ogni singola sostanza è formata dall’unione e trasformazione di almeno due sostanze. Questo stato di trasformazione può dimostrare da sé entrambi come materiale visibile o hunyuan qi invisibile. Lo stato senza forma del qi invisibile è un’unica ed inseparabile interezza, e anche lo stato della sostanza visibile è un interezza. L’oggetto potrebbe avere diverse parti o funzioni ma tuttavia è complessivamente unificato dal hunyuan qi che pervade tutti i componenti e li unisce in un’armoniosa interezza.

Quando parliamo di un'interezza, questa si riferisce largamente alla struttura tempo-spazio che forma l’hunyuan qi. L’informazione è il centro dell’interezza. L’interezza stessa è il fondamento che mantiene l’integrità indipendente del hunyuan qi, dato che senza le forme indipendenti tutte le cose si fonderebbero semplicemente insieme.

Un’interezza non è semplicemente la somma delle sue parti, dato che nuove caratteristiche sono costantemente formate attraverso il processo di hunhua. Perciò lo stato caratteristico dell’interezza è anche il tratto essenziale del hunyuan qi, e quindi possiamo anche chiamarlo *interezza hunyuan* (混元整体).

L’essenza di una sostanza giace nella sua interezza, e se l’interezza è creata dall’uomo o creata naturalmente, la chiave del suo processo formativo è sempre la stessa: l’integrazione dell’informazione. L’informazione che si trasforma, e in tal modo crea nuova informazione (una nuova struttura tempo-spazio), è ciò che crea una

nuova interezza. Questo avviene appena l'informazione raccoglie energia e l'energia forma il materiale. L'essenza dell'integrità di una sostanza, quindi, è la sua struttura tempo-spazio, o informazione. Una volta che l'informazione forma il materiale, anche l'interezza è formata.

Formazione dell'interezza naturale

La natura forma innumerevoli interi ed essi subiscono tutti gli stessi processi. Qui noi descriviamo l'origine di questi processi nella formazione dei differenti livelli di hunyuan qi.

1. L'interezza del hunyuan zi

L'unità originale, hunyuan zi, esiste senza differenziazione al punto dello zero assoluto prima del tempo e spazio. Quando l'integrità del hunyuan zi è dissociata, viene rimpiazzata dalle polarità di tempo e spazio.

2. L'interezza del hunyuan qi originale

L'integrazione del tempo e spazio è chiamata hunyuan qi originale. Questo è lo stato d'interezza primordiale – un'esistenza così sottile che ha entrambe le proprietà di materiale o energia.

3. L'interezza del hunyuan qi della sostanza

La Teoria Hunhua ne ha già discusso come un processo evolutivo in corso, come l'hunyuan qi originale prima formi una semplice interezza e poi l'hunyuan qi di quell'interezza prosegua per trasformarsi attraverso l'hunhua in un'interezza più complicata. Qui possiamo parlare riguardo l'origine di questo processo.
Nell'esistenza del movimento del hunyuan qi originale, si forma l'informazione della gravitazione e radiazione. Come risultato le particelle vengono create, atomi, ed eventualmente il mondo fisico umano. Tutti questi processi sono decisi dalla struttura tempo-spazio iniziale che ha formato il primo movimento casuale del hunyuan qi originale. Questa connessione rende l'universo odierno ed ogni cosa in esso, un'interezza. Il movimento casuale del hunyuan qi originale può anche creare naturalmente altri universi, oltretutto, ma essi non ci riguardano qui.

L'interezza creata dall'uomo

1. L'interezza formata dalla normale intelligenza

I prodotti creati dall'uomo differiscono dalle sostanze naturali perché la loro produzione coinvolge la combinazione d'informazione artificiale con materiali che sono allora infusi con energia per formare l'interezza. Un tavolo, per esempio, prende vita come un'idea, e quell'idea è realizzata quando i materiali sono impiegati in un modo tale da soddisfare il disegno. Questo processo non è una semplice aggiunta di materiali. L'energia è diretta specificatamente in accordo all'informazione del disegno. Solo allora tutti i componenti lavorano insieme per formare una nuova interezza hunyuan. Perciò i componenti sono subordinati all'interezza.

1. L’interezza formata dall’abilità paranormale
L’abilità paranormale è stata mostrata negli esperimenti per fare molte cose, dall’arrestare l’apertura di un fiore al cambiare la sintesi chimica. All’alto livello dell’abilità paranormale, il qi può essere raccolto per formare materiale visibile. Il processo segue lo stesso principio: la mente guida il qi e il qi si raccoglie nella forma. Durante questo processo naturale, l’hunyuan qi è raccolto per formare l’interezza in accordo alla specifica struttura dell’informazione. In questo modo l’abilità paranormale può formare un'interezza.

Da queste descrizioni possiamo capire che l’informazione che mobilità abbastanza energia è la chiave per formare un'interezza. Il processo può essere completato naturalmente o attraverso l’influenza umana.

Le Caratteristiche della Teoria d'Interezza

La Teoria d'Interezza Hunyuan è fondata sull’abilità paranormale, ed ogni cosa descritta in essa è basata su questo.

La fabbricazione dello stato d’interezza
La qualità essenziale di un'interezza, che è descritta nella Teoria d'Interezza Hunyuan, non è solo una proprietà della sostanza ma una speciale e reale esistenza con cui l’abilità paranormale può funzionare, esistente in soffusione attraverso ogni parte del materiale.

Livelli di interezza
Un’interezza è formata dall’hunhua tra due o più sostanze. Una conseguenza naturale di questo è l’occorrenza dei ‘livelli’ dell’interezza, con ogni livello avente le caratteristiche generali dell’interezza che è stata formata. Per esempio, l’universo consiste del livello del hunyuan qi originale e il livello del materiale. Il livello materiale stesso può essere diviso nei livelli di materiale organico ed inorganico. Gli esseri umani possono essere divisi nei livelli fisico, chimico, e biologico, così come la consapevolezza. Lo stesso principio si verifica al livello del microcosmo, con ogni livello composto dalle sue parti componenti nel livello di procedimento. Ogni sotto componente è di per sé una piccola interezza. Un’interezza hunyuan è formata attraverso l’hunhua di ogni parte ed ogni livello; e così ogni oggetto è un’interezza e anche la stessa parte di un’interezza di alto livello.

Il mondo naturale è composto di infiniti livelli. Questi strati di esistenza hanno le loro proprietà e seguono le proprie regole. Nello stato d’intelligenza normale, l’investigazione umana di questi livelli applica metodi corrispondenti ad ognuno, risultando in una moltitudine di campi scientifici: fisica, chimica, biologia, ecc. L’intelligenza paranormale può cogliere direttamente l’essenza dell’interezza. Comunque, a differenti livelli, la sostanza funziona secondo differenti leggi, perciò vari livelli di abilità paranormale sono necessari per osservarli e sperimentarli.

Ogni livello e ogni parte dell’interezza obbedisce alle leggi dell’interezza. E quindi quando si ha a che fare con un problema in un'interezza, se la sua essenza può essere colta, i risultati saranno raggiunti senza bisogno di intricarsi nelle parti.

I livelli dell’interezza possono trasformarsi l’uno nell’altro. Il livello più basso può cambiare in un livello più alto e il livello più alto può perdere la sua qualità e regredire ad un livello più basso. Se un bambino appena nato non riceve la coltivazione umana, per esempio, può degenerare indietro ai livelli degli animali, e quando morirà si degraderà indietro al materiale inorganico e ritornerà all’energia.

L’interezza hunyuan biologica è quella che contiene l’intera informazione biologica della vita. È sviluppato passo dopo passo. Per esempio, dopo che una pianta ha sviluppato le radici, foglie, fusti, e fiori, forma il seme. Il suo complesso di caratteristiche tempo-spazio sono completate, concentrate, e presentate nei semi. L’interezza hunyuan della pianta è nel seme. Il seme contiene l’hunyuan qi della pianta che è stata condensata per crearlo, e questo formerà una parte del hunyuan qi di un nuovo individuo. Il seme contiene l’informazione generale della pianta genitore ma non l’informazione generale del nuovo individuo, perché nel processo di nascita e crescita il nuovo individuo continuera l’hunhua con l’hunyuan qi esterno, formando così una nuova informazione generale. Ad ogni stadio di sviluppo la pianta è un'interezza. Ma l’hunyuan qi della pianta non copre la sua informazione tempo-spazio generale, solo l’informazione di un tempo specifico. E quindi al momento in cui è vista, l’informazione d’interezza della pianta è latente al suo interno. Questo mostra la relazione speciale tra l’interezza hunyuan e le sue parti.

Le caratteristiche d’interezza di tempo e spazio

La Teoria d'Interezza Hunyuan afferma che in ogni tempo e spazio sono l’intero hunhua del hunyuan qi. Questo significa che tempo e spazio sono l’unione e trasformazione di tutte le sostanze. Non c’è spazio o tempo vuoto. Tempo-spazio al livello del hunyuan zi è chiamato tempo-spazio assoluto perché è assolutamente uniforme e invariato. Una volta che ci sono alterazioni diventa hunyuan qi originale.

1. L’interezza dello spazio

Ogni spazio è la struttura ed espansione dell’interezza hunyuan. L’inizio dello spazio del nostro universo si è manifestato dall’hunyuan qi originale, e quando si è evoluto al livello del materiale, allora lo spazio è diventato l’hunyuan qi di tutta la sostanza che esiste. Lo spazio del nostro universo ora è l’integrazione di tutto lo spazio passato. Ogni cosa occupa un certo spazio ma i limiti di quello spazio sono solo una parte dell’interezza spaziale.

La forma materiale ha chiari legami ma il campo qi di una sostanza no, dato che si unisce nello spazio attorno ad esso. Quando gli animali sono tratti dalla distanza verso un’area, essi sono attratti dal campo qi, perché questo si diffonde oltre i fattori sensoriali. Poichè ogni spazio parziale o limitato non ha chiari confini, è anche una

parte dello spazio del hunyuan zi e del hunyuan qi originale. Perciò lo spazio parziale contiene le caratteristiche di tutto lo spazio. Allo stesso modo, lo spazio di hunyuan zi e l'hunyuan qi originale contengono anche le caratteristiche d'insieme di tutto lo spazio parziale. Questo è corretto sebbene rimanga relativo. Poichè a causa della natura inter-penetrante e inter-connessa dell'hunyuan qi della sostanza, non possiamo davvero dire che ogni spazio limitato contiene l'informazione *assoluta* di tutta la sostanza, ma tuttavia sono tutti ancora fusi insieme a qualche livello.

2. L'interezza del tempo

Il processo di cambiamento continuo di ogni sostanza in un posto è chiamato tempo. Abbiamo già notato che le alterazioni di una sostanza, attraverso il processo di hunhua, sono il risultato dell'interazione con le circostanze. Se una persona vuole curarsi per riprendersi da quelle alterazioni, deve recuperare l'insieme dell'interazione, il chè è impossibile, perché il tempo è irreversibile. Ciò che è compreso di una sostanza sotto lo spettro dell'abilità normale è attualmente solo la sua esistenza in un momento del tempo. A quel momento la sostanza contiene sia il passato e il futuro, ma l'abilità normale non può percepirne la sua interezza.

Se prendiamo l'esempio di un albero, esaminandolo al livello dell'abilità normale e tagliando una sezione incrociata del tronco per osservare i suoi anelli di crescita annuale, possiamo vedere che in ogni momento l'albero contiene la sua struttura del tempo passato. Ogni anello rappresenta la condensazione del hunyuan qi nell'anno corrispondente. Se siamo ben informati possiamo anche dire l'età dell'albero insieme al clima della sua crescita. Ma se usiamo l'abilità paranormale possiamo sentire tutta questa informazione direttamente senza dover tagliare l'albero.

Ogni sostanza nel momento presente contiene anche i suoi propri cambiamenti futuri. Questo è difficile da comprendere solo a causa degli stati della mente nati dall'uso abituale dell'abilità normale nel lavoro con la sostanza fisica. Attualmente, la struttura del tempo di una sostanza non ha chiari confini. Al momento vediamo la sostanza, l'hunyuan qi invisibile e il suo campo qi ha già lasciato il momento presente ed è entrato nel suo stato futuro. Questa è la caratteristica di tutte le interezze. Il cambio stesso del materiale rappresenta solo l'interazione passata del hunyuan qi dell'oggetto. Questo processo di cambiamento va avanti in ogni momento nel mondo naturale. Lo stesso è vero per entrambi tempo e spazio: essi non hanno chiari confini. E così dev'essere dichiarato che ogni sostanza in un momento di tempo non contiene in modo assoluto la sua struttura del tempo totale. Questo perché l'hunyuan qi esterno può condizionare la struttura tempo-spazio delle sostanze e cambiare l'informazione del suo sviluppo.

3. Tempo e spazio sono un interezza hunyuan

Tempo e spazio insieme sono un interezza hunyuan; essi dipendono l'uno dall'altro e non possono essere separati. La struttura temporale di una sostanza è la continua alterazione della sua struttura dello spazio. La struttura dello spazio di una sostanza è lo spazio occupato risultante dal cambiamento nella sua struttura temporale. Ogni

livello di hunyuan qi è perciò la combinazione di tempo e spazio. La struttura dello spazio si riferisce all’essere esistente, e la struttura del tempo si riferisce alla funzione. Il tempo senza spazio o spazio senza tempo sono entrambi impossibili.

Soggetto e oggetto sono un'interezza

Il soggetto si riferisce all’osservatore – l’io. L’oggetto si riferisce alla cosa che viene studiata. Nella pratica qigong questo includerà l’attività vitale del praticante come quella dell’esistenza esterna osservata. La Teoria d'Interezza Hunyuan afferma che l’osservatore soggettivo è intimamente connesso con l’oggetto che viene studiato, e che perciò essi formano un'interezza insieme. Possiamo esaminare questo nei seguenti tre modi:

1. Quando un praticante osserva la propria attività vitale interna, il rilevamento soggettivo di esso fa parte dell’attività vitale del praticante. L’attività vitale oggettiva che viene osservata è anche una parte del praticante. Entrambi sono intrinsecamente collegati. Durante questo processo il soggetto e l’oggetto sono unificati nell’intera attività vitale del praticante.

2. Quando l’abilità paranormale ricerca gli oggetti, usa la sua interezza per lavorare con l’interezza dell’oggetto. Questo è vero per entrambi, quando riconoscono la vera natura di un oggetto e per il cambiamento della sua informazione. Solo quando l’interezza della *yiyuanti* del soggetto e l’interezza dell’oggetto si fondono insieme e diventano uno, la struttura tempo-spazio totale di un oggetto può essere riflessa e conosciuta, e solo allora la struttura tempo-spazio degli oggetti può essere alterata. Il processo di riconoscimento e alterazione degli oggetti è il processo attraverso il quale il soggetto si unisce con l’oggetto.

3. Quando la yiyuanti osserva la yiyuanti stessa come l’oggetto, il soggetto dell’osservazione e l’oggetto che viene osservato si fondono insieme. Se l’istruzione di osservare e il processo di osservazione sono uniti, e inoltre uniti con il processo di pensiero, allora uno può istantaneamente realizzare che quello che sta dando istruzioni e quello che sta ricevendo istruzioni, quello che osserva e quello che viene osservato, quello che pensa e quello che viene pensato, sono una completa interezza senza differenza. Questa è così chiamata illuminazione improvvisa (dun wu, 顿悟).

La Teoria d'Interezza Hunyuan è un monismo materiale – l’unità dell’hunyuan qi

La Teoria d'Interezza Hunyuan afferma che la consapevolezza è il movimento della yiyuanti, il più alto livello di hunyuan qi nell’universo. La consapevolezza è perciò l’unico movimento di una sostanza unificata, non solo con l'hunyuan qi ma anche con l'hunyuan qi della natura. La mente cosciente può condizionare l'hunyuan qi umano e può condizionare e cambiare l'hunyuan qi fuori dal corpo. Questa è la teoria fondamentale per la scienza Zhineng Qigong e anche per il qigong tradizionale Daoista. Gli antichi Daoisti dissero, ‘raffina jing in qi; raffina qi in shen’, perché jing(精), qi(气), e shen(神), sono tutti differenti livelli di hunyuan qi.

Confrontato al hunyuan qi originale, la yiyuanti è una spirale crescente
L'hunyuan qi originale non è nè energia nè materiale ma un invisibile, equilibrato stato che può tuttavia evolversi in tutti i tipi di energia e materiale, includendo gli esseri umani. La consapevolezza umana è l'attività della yiyuanti. La yiyuanti è formata dal hunyuan qi concentrato e integrato delle cellule cerebrali. Questo dà alla yiyuanti il suo fondamento materiale sebbene abbia anche un'esistenza indipendente. Come l'hunyuan qi originale, la yiyuanti è uno stato invisibile senza energia o materiale. Quando la mente è molto calma e stabile e il movimento della yiyuanti avviene, l'energia può essere mobilitata e raccolta e causare cambiamenti nel materiale. Lo stato puro e uniforme della yiyuanti è molto simile a quello del hunyuan qi originale. Inoltre, la yiyuanti può non solo riflettere la sostanza esterna ma anche la sua attività interna. L'hunyuan qi originale è il fondamento e l'inizio di tutta la sostanza nell'universo, esiste attraverso ogni livello della sostanza, dal suo fondamento al più alto, il livello umano. La yiyuanti a confronto può penetrare tutti i livelli di sostanza, dal livello più alto umano al primordiale inizio del hunyuan qi originale. E così possiamo chiamare la yiyuanti una crescente spirale evolutiva. Questo è il perché le vere leggi della trasformazione per le stelle e i pianeti nell'universo sono cambiati sin dall'arrivo degli esseri umani. La Terra stessa sta cambiando in proporzione al livello della cosciente consapevolezza umana.

Sezione Due – L’Universo Visto come un'interezza

La Teoria d'Interezza Hunyuan afferma che l’universo è un interezza formata dall’integrazione di tempo e spazio. Non c’è né inizio né fine al tempo e nessun confine di spazio. L’universo è creato e occupato dalle trasformazioni del hunyuan qi originale. Così quando guardiamo l’universo come interezza, parliamo attualmente delle trasformazioni totali e universali del hunyuan qi originale. Tutto ciò che c’è nell’universo è occupato dalla trasformazione. Per ogni cosa la trasformazione ha un contenuto distintivo e differenti livelli e fasi. Oggi, tutte le stelle e pianeti e tutti gli abitanti del pianeta Terra si sono evoluti dal hunyuan qi originale, e nel futuro, tutto ciò che c’è un giorno ritornerà al hunyuan qi originale.

L’Interezza del Tempo nell’Universo

L’universo è un eterna mutevole interezza hunyuan. Questo costante stato di flusso è la continua evoluzione di tutto ciò che c’è dalla primordiale interezza del hunyuan qi originale.

Nel processo della sua espansione, l’universo si è trasformato da una singola sostanza a una vasta gamma di complicate sostanze. L’evoluzione del hunyuan qi originale negli esseri umani è la completa struttura temporale dell’universo. L’abilità paranormale vede questa struttura temporale come un’esistenza d’insieme. Per capire la struttura temporale dell’universo possiamo contare sulla conoscenza dell’astronomia. Gli scienziati hanno misurato le onde elettromagnetiche delle stelle dallo spazio di 150 bilioni di anni luce, e questa luce è proiettata all’esterno da 150 bilioni di anni fa nel tempo. Allo stesso modo, gli astronomi hanno anche osservato le onde elettromagnetiche delle stelle dallo spazio di 100 bilioni di anni luce proiettati fuori dal tempo di 100 bilioni di anni fa, e così via, ad intervalli di: 50 bilioni di anni luce, 10 bilioni di anni luce, in tutti i modi fino ad un anno luce… fino ad oggi raggiungiamo il sistema solare, dove la luce del sole impiega 8 minuti per raggiungere la Terra. Queste osservazioni astronomiche rivelano l’intera struttura del tempo dell’universo.

L’Interezza dello Spazio nell’Universo

Ogni cosa nell’universo di oggi viene dal hunyuan qi originale. Tra ogni sostanza ci sono accordi nello stesso processo di trasformazione nel tempo. Dalla ricerca della scienza moderna sappiamo che le parti componenti dell’universo hanno tutte caratteristiche simili.

Strutturalmente, l’universo è composto di gruppi di galassie, galassie, stelle fisse e pianeti. Gli astronomi hanno osservato le caratteristiche delle stelle e dei pianeti e le hanno trovate simili in ogni parte dell’universo, con ciascuna obbediente ai dettami della gravitazione universale e della forza radiale. Le stelle hanno anche mostrato di

condividere molti elementi materiali con la Terra. Questo indica che i corpi celesti concordano tutti alle stesse leggi universali del *hunhua*.

Il pianeta Terra è influenzato dagli effetti unificati del sole, della luna, e degli altri pianeti, mentre il sistema solare stesso ruota continuamente sotto l'influenza della galassia – la nostra galassia che è una di molte nell'universo, tutte influiscono l'una sull'altra. Tutte queste influenze vengono dallo stato d'interezza originale alla genesi dell'universo.

Possiamo immaginare che all'inizio dell'universo nacquero infiniti ordini di vita – una gamma di evoluzioni, o sequenze della vita, che ebbero unica origine nel primo stato d'insieme e da quello hanno progredito per formare molti universi e molti parametri di vita. L'universo umano è solo un ordine uscito dal primordiale stato d'interezza. Le condizioni di quell'origine avrebbero deciso le caratteristiche collettive del nostro universo, con ogni trasformazione avvenuta sotto la sua influenza. Il ramo principale del nostro particolare ordine di vita parte dall'inizio dell'universo fino all'apparizione della vita umana intelligente. Si legge così: genesi – galassia – sistema solare – terra – vita umana. Questo ordine principale esiste non in isolamento ma in intima connessione con l'intero universo, dalla simbiosi immediata del mondo delle piante ai sistemi di galassie distanti. Questa è l'interezza dello spazio universale. La scienza moderna non è stata capace di svelare le vere leggi naturali olistiche, anche se l'informazione dev'essere contenuta dentro e attorno a noi, mostra che la vita intelligente umana necessita di sviluppare ulteriormente la sua saggezza. Il processo per cui gli esseri umani fanno questo è lo stesso processo per cui costruiscono una comprensiva e armoniosa interezza con tutto ciò che c'è nel mondo naturale.

L'Interezza della Sostanza, o di tutto ciò che c'è nell'Universo

La Teoria d'Interezza Hunyuan afferma che ogni cosa nell'universo è un'interezza connessa e indivisa. Le abitudini di pensiero fisso umane rendono difficile da capire che gli innumerevoli tipi di materiali che ci circondano appartengono tutti ad un interezza. Per capire ulteriormente questo possiamo descrivere le caratteristiche d'insieme di tutto ciò che c'è nell'universo dai seguenti tre aspetti:

1. L'evoluzione del hunyuan qi originale alla vita umana illustra l'interezza.
Per poter descrivere la rotta dell'evoluzione possiamo chiamarla come una catena evolutiva, divisa in due sezioni, e poi guardare ai collegamenti. Il primo legame è l'hunyuan qi originale, e i legami nella prima catena corrono fino all'apparenza della biologia. Si legge così: hunyuan qi originale invisibile – particella – atomi visibili e molecole – materiale inorganico – materiale organico – virus – cellula. In questa catena ci sono due legami chiave. Il primo è la fase in cui l'invisibile si è sviluppato nel visibile. La chiave di questo è quello che la fisica descrive come particella onda: una singola entità che può alternativamente mostrare le proprietà di entrambi,

materiale ed energia, e perciò ha la tendenza a muoversi tra il mondo visibile e quello invisibile. La seconda chiave è lo sviluppo dalla non vita alla vita, con il virus come punto mediano, il vero punto di partenza della vita. La prossima parte della catena che possiamo guardare inizia con l'apparizione delle cellule e che si separa nei due rami di piante ed animali. Qui descriveremo solo la catena evolutiva degli animali per ciò che riguarda gli umani. Si legge così: cellula singola – gruppo di cellule – celenterati – antropodi – protocordati – vertebrati – primati – umani. Questa intera catena di sviluppo – dal hunyuan qi originale all'umanità – è un processo che va da semplice a complicato e ritorna ancora al semplice. Possiamo dire questo perché gli umani complicati contengono anche la yiyuanti, che può essere descritta come semplice, dato che è essenzialmente simile al hunyuan qi originale. Allo stesso tempo contiene anche l'informazione infinita del hunyuan qi originale. La sola differenza ora, dopo la sua catena evolutiva, è che è diventata consapevole.

2. Il processo di sviluppo di una cellula nell'individuo, dall'ovulo fecondato alla formazione del feto, replica lo sviluppo delle specie umane.
Seguendo la riproduzione, la crescita dell'individuo procede attraverso le seguenti fasi: ovulo fecondato – morula – strati di germi – notocorda – periodo di segmentazione – embrione. Questa progressione da una singola cellula alla vita umana, attualmente ricostruisce lo sviluppo delle specie, che vanno da: singola cellula – gruppo di cellule – celenterato – antropode – protocordata – vertebrati – primati – umano. E quindi possiamo dire che gli esseri umani contengono l'informazione completa del proprio sviluppo della specie. Questo perché l'informazione di quel processo – da cellula singola alla vita umana – è depositato nell'intera struttura tempo e spazio degli individui. Non solo quello, ma sin da quando i livelli biologici più bassi si sono sviluppati, da quando si sono sviluppati dalle sostanze inorganiche, che in cambio si sono sviluppate dalle particelle, che in cambio si sono sviluppate dal hunyuan qi originale, l'informazione completa della catena evolutiva è depositata e conservata in ogni vita umana. Questo è il perché possiamo dire che la yiyuanti umana contiene informazione universale infinita.

3. L'influenza e interazione tra tutte le sostanze esistenti manifesta l'interezza universale.
La Teoria d'Interezza Hunyuan afferma che i processi di trasformazione di ogni cosa risultano dall'hunhua del proprio qi interno e il qi esterno. Se guardiamo le trasformazioni di tutto ciò che c'è dalla prospettiva della sostanza, le trasformazioni sono una forma di trasferimento o scambio tra materiale differente, energia, ed informazione. Se li guardiamo dalla prospettiva della sostanza, le trasformazioni sono una forma di trasferimento o scambio tra materiale differente, energia, ed informazione. Questo trasferimento migliora le connessioni tra tutto ciò che c'è e manifesta la natura dell'interezza.

Anche la scienza moderna e la Medicina Tradizionale Cinese comprendono le connessioni nell'universo. Entrambe comprendono che le stelle hanno infinite distanze tra loro eppure sono ancora connesse e condizionate dalla gravitazione e

radiazione, e l’ambiente climatico della Terra è influenzato dal sole, dalla luna, e dai cinque pianeti principali. La teoria della Medicina Tradizionale Cinese è fondata su questi effetti e descrive la loro influenza nelle piante, animali, e umani. La scienza moderna comprende che sulla Terra ogni cosa conta sull’altra e si trasformano l’una nell’altra per formare una circolazione naturale. Gli animali e le piante si sostengono a vicenda con lo scambio di anidride carbonica e ossigeno, le piante assorbono le sostanze inorganiche e le compongono in nutrizione che è mangiata dagli animali, digerita, svuotata, e distribuita indietro attraverso la Terra per decomposizione. Questa circolazione materiale non può essere evitata. Se in una realtà fittizia possiamo marchiare ogni elemento del mondo materiale ed ogni elemento di un essere umano, in poco tempo troveremmo questi materiali accuratamente mescolati l’uno nell’altro, con ogni cosa contenuta in ogni altra, con voi in me e me in voi, tutto ciò mostra il magnifico campo d’azione dell’interezza.

Eppure, anche se entrambe la scienza moderna e la Medicina Tradizionale Cinese lavorano con le connessioni olistiche generali tra le cose, nessuna delle due ha compreso la connessione ultima tra ogni cosa che esiste attraverso l'hunyuan qi.

Gli esperimenti di Zhineng Qigong hanno provato che l'hunyuan qi è decisivo nella crescita e morte di animali e piante, come anche l’influenza dei tratti delle sostanze inorganiche. L'hunyuan qi è una realtà oggettiva. Ma questo non è stato ancora riconosciuto o capito dagli esseri umani. Quando le persone padroneggeranno il fatto che l'hunyuan qi è l’intera connessione tra tutto ciò che c’è, essi costruiranno una nuova cultura di super intelligenza.

Sezione Tre – Individui, Società e il Mondo Naturale come interezza

L’auto-consapevolezza umana ha formato il mondo soggettivo e guardando da questa prospettiva, le persone vedono un’opposizione tra loro stessi e la natura. Questo conflitto è un errore dello sviluppo umano – uno che sarà gradualmente corretto attraverso l’ulteriore sviluppo della scienza, quando le leggi che guidano la totalità delle connessioni umane saranno scoperte e padroneggiate. In base alla scienza del Zhineng Qigong, un’assoluta interconnessione esiste tra individui, società, e il mondo naturale. Tale visione aiuterà a guidare le specie fuori dal labirinto del proprio mondo soggettivo, gli esseri umani saranno allora in grado di realizzare l’armoniosa interezza che comprende entrambi il soggetto e l’oggetto.
Gli esseri umani sono sia creature naturali che sociali. Parlando riguardo l’interezza umana dobbiamo descriverla da entrambi questi aspetti. Prima guarderemo alla vita umana e al mondo naturale, poi all’umanità e la società.

La Vita Umana e il Mondo Naturale come Interezza Hunyuan

L’influenza del mondo naturale sulla vita umana

Tutto ciò che c’è proviene dal hunyuan qi originale ed è un’interezza indivisa. Dentro questa interezza, i materiali che le persone mantengono e con cui creano le proprie vite viene dal mondo naturale, e nel processo di ottenerle essi uniscono costantemente il proprio hunyuan qi con l'hunyuan qi dell’ambiente. Questo processo di hunhua esiste su tre livelli. Il primo è nello scambio di materiale, in cui le sostanze sono assorbite e i rifiuti scartati. Nel secondo esempio, lo scambio è sul livello dell’energia, principalmente attraverso l’assorbimento diretto o indiretto dell’energia solare che è poi dispersa dal corpo. E per terzo, c’è uno scambio al livello dell’informazione. Ogni cosa ha la sua specifica informazione, e dato che viviamo nel mondo naturale, c’è sempre uno scambio di informazioni in corso. Questo è un processo più sottile degli scambi a livelli del materiale ed dell’energia, difficile da percepire come un’esperienza, ma non di meno ha un vero effetto sulla vita umana.

Per esempio, quando vi sentite naturalmente a vostro agio, luminosi, e felici in un posto, non è semplicemente per l’abbondanza di ossigeno. Lo stesso è vero se vi sentite arrabbiati, ansiosi, o a disagio – il fattore decisivo è sempre l’informazione del posto. Certamente, la ricezione dell’informazione è qualcosa che è intimamente connesso con le condizioni interne dell’individuo.

Il mondo naturale non solo fornisce le condizioni fisiche per la vita umana ma scambia anche l’informazione con la vita umana, attraverso un completo hunhua del hunyuan qi. Circostanze differenti possono portare molte influenze decisive ai tessuti del corpo, gli organi, e le funzioni. Per esempio, quando le scimmie si sono sviluppate in umani, lo hanno fatto in molte aree. Perciò potreste aspettarvi che le

persone siano tutte le stesse, ma attraverso le nazionalità ci sono quasi infinite variazioni del colore della pelle, fisico, fisiologia, caratteristiche culturali, abitudini, e standard etici. Queste differenze regionali sono il risultato del costante hunhua umano con il mondo naturale. Grandi cambiamenti ambientali portano grandi influenze al hunyuan qi umano. Le variazioni delle caratteristiche umane nel mondo accadono attraverso questa influenza del hunyuan qi ambientale.

Il mondo naturale fornisce anche il materiale con cui interagisce la consapevolezza umana. La consapevolezza umana riflette direttamente o indirettamente il mondo oggettivo. Se non c'è un mondo oggettivo non si può discutere del mondo soggettivo, dato che il mondo soggettivo è in definitiva una riflessione del mondo oggettivo. Come gli umani si sono evoluti dagli animali, le funzioni degli organi sensoriali e il cervello sarebbero state rudimentali. Ma dato che c'è stato un grande sviluppo, nei tessuti e organi e specialmente nelle funzioni delle mani e dei piedi. I nostri antenati dipendevano dal potere collettivo del gruppo e dell'ambiente circostante per creare le condizioni materiali e spirituali delle loro vite. Attraverso questa interazione con il mondo naturale, tutti i tipi di abilità umane si sono evolute. Tutte le arti e le culture, per esempio, sono costruite sul riconoscimento dell'uomo verso la natura. Il graduale sviluppo degli organi sensoriali è avvenuto in questo modo. L'abilità di distinguere i colori nella visione, toni nell'ascolto, gusto sulla lingua, tocco sulla pelle, come anche l'abilità lavorativa della mano e l'abilità di pensare del cervello, si sono tutte continuamente evolute attraverso gli esseri umani che vivono, lavorano e si fondono con la natura. Molte funzioni umane hanno un lungo e dettagliato sviluppo dalla fase antropoide. La progressione di tutte queste funzioni viene dal processo degli umani che riconoscono e cambiano il mondo che li riguarda. Questo è un risultato di hunhua tra l'hunyuan qi umano e l'hunyuan qi del mondo naturale. E così possiamo dire che il mondo naturale ha creato e formato la vita umana.

L'influenza della vita umana sul mondo naturale

Prima della vita umana, il mondo è esistito in uno stato oggettivo naturale. Ma quando le persone sono apparse si è sviluppato un'altro punto di vista: il mondo soggettivo della consapevolezza umana. Le esistenze gemelle di soggetto e oggetto avvengono per via dell'autocoscienza umana, e assumono punti di vista opposti perché una parte della coscienza è il soggetto che guarda l'oggetto. Dalla prospettiva della natura, entrambi i punti di vista sono esattamente naturali. Solo attraverso gli occhi umani essi diventano opposti.

Con l'arrivo degli esseri umani, il mondo che una volta è esistito e si è trasformato in linea alle leggi naturali è diventato influenzato dal libero arbitrio umano. Questo è avvenuto lentamente e col tempo, da quando le persone hanno impiegato materiali nelle loro interazioni con la natura, aggiunto le loro proprie idee, e lasciato dietro i risultati del loro lavoro. La natura era cambiata dal suo stato originale, sviluppandosi sempre verso aspetti più umani. Questo processo di interazione ambientale è uno attraverso cui l'attività della consapevolezza umana è realizzata e sviluppata. È attualmente un processo in cui la consapevolezza dal mondo soggettivo esternalizza il

mondo oggettivo, e nello stesso processo diventa materializzata. Questo avviene in una direzione perché le idee diventano reali, ma nell'altro senso la consapevolezza è materializzata perché diventa fissata dal mondo materiale e in quella fissazione perde la coscienza della sua vera e interna essenza. Col passare del tempo l'informazione umana e l'energia si è versata nel mondo oggettivo, legando i due ancora più strettamente insieme come un'interezza. In alcuni modi possiamo dire che il mondo naturale è diventato natura umanizzata. Le tecniche della scienza moderna, specialmente, hanno disseminato le idee umane in lungo e largo nel mondo naturale. A guardarlo bene sembra che l'informazione di quell'attività sia ovunque. Questo connette profondamente l'umanità e il mondo naturale.

Gli esseri umani sono una parte della natura

Gli esseri umani sono lo stadio evoluzionistico più alto nel nostro universo. Come parte dell'universo, essi incarnano la natura della sua interezza, e ciò include l'intera portata del mondo naturale sul pianeta Terra. Il corpo umano contiene strati di materiale nello stesso modo fatto dall'universo, riflette gli stessi modelli del movimento universale, e contiene molti elementi simili alle stelle.

Il corpo umano condivide gli stessi strati di materiale come l'universo: biologico, chimico, elementale, e hunyuan qi. Lo strato biologico è un sistema di organi, tessuti, e cellule, che danno al corpo umano le stesse caratteristiche come l'intero mondo animale. Anche nello sviluppo del feto umano possiamo vedere le corrispondenze all'evoluzione delle specie. Il corpo umano condivide i suoi composti chimici – come lo zucchero, grasso, proteine e amminoacidi – con il mondo organico, mentre i minerali come il sodio, potassio, e calcio, appartengono tutti al mondo inorganico. Anche la proporzione dell'acqua contenuta nel corpo umano è simile a quella contenuta nella Terra. I due condividono anche una quantità simile di elementi. E in termini di hunyuan qi, la qualità fondamentale della yiyuanti umana e hunyuan qi originale è molto simile.

I modelli di movimento nella materia universale replicano anche quelli del corpo umano. La scienza moderna divide questi movimenti in fisico, chimico, biologico e il movimento della consapevolezza. La scienza del Zhineng Qigong afferma che l'hunhua umano include questi modelli di movimento.

Il corpo umano riflette l'interezza della natura, e quindi la ricerca qigong focalizzata sul corpo umano è allo stesso tempo una chiave per scoprire i segreti della natura, poiché se capite le leggi di una, le leggi di tutte sono rivelate.

La vita umana e il mondo naturale sono un'unità di opposti

Potrebbe sembrare che il mondo soggettivo umano e il mondo naturale oggettivo si oppongano a vicenda come due diversi tipi di esistenza. La visione della scienza moderna, specialmente, vede l'uomo come il sovrano del mondo naturale, una sorta di figlio favorito degli dei. Credenze di questo tipo possono solo danneggiare e distruggere l'armonia tra gli esseri umani e la natura. D'altra parte, ci sono coloro che

credono che l’umanità non sia distinta dalla natura e dovrebbe in qualche modo ritornare al mondo animale. La Teoria d'Interezza Hunyuan vede entrambe queste prospettive come unilaterali e incomplete. Una relazione umana bilanciata con la natura dovrebbe in verità essere un’unità di opposti, in cui entrambi lavorano insieme e si completano a vicenda. È vero che il mondo soggettivo umano riflette il mondo naturale come un oggetto, ma a causa dell’auto-consapevolezza che può anche riflettere sé stessa, è quindi in grado di distinguere il sé come differente dall’esistenza naturale. E poichè la consapevolezza soggettiva umana può controllare le attività del corpo attraverso l’istruzione, le persone possono interagire con essa e cambiare lo stato originale del mondo naturale. In questo modo le intenzioni umane sono realizzate nella natura, un processo che per ultimo prova che l’uomo sia un’esistenza oggettiva cosciente. E quindi il mondo naturale conferma la sua propria oggettività attraverso la consapevolezza umana, e la consapevolezza umana conferma la sua propria auto-oggettività attraverso la natura. Questa è l’unità degli opposti. Potrebbe sembrare come se il mondo soggettivo ed oggettivo siano polarità separate, ma questi due poli sono uniti perché il mondo naturale include anche la vita umana in sé stesso. Possiamo ultimamente dire che il riconoscimento umano del mondo naturale è una fase del mondo naturale che riconosce sé stesso.

La Teoria d'Interezza Hunyuan afferma che l’umanità e il mondo naturale sono un'interezza che non può essere separata. Umani senza scrupoli che abusano della natura sono auto-distruttivi. La speranza di un ritorno ad uno stato animalistico di innocenza è fuorviata. La yiyuanti è il più alto livello di hunyuan qi del nostro mondo, dovremmo usarla insieme alla Teoria d'Interezza Hunyuan per guidare la nostra abilità paranormale verso la costruzione di una relazione armoniosa incentrata sull’uomo con il mondo naturale.

Umanità e la Società sono un’Interezza

La vita di un individuo è definita dalle sue relazioni con gli altri e con la società. Chiunque rivendichi la vera indipendenza dalla società non è davvero umano. Tutta l’attività della vita umana si verifica sullo sfondo della società. Le relazioni tra le persone, le condizioni di lavoro, e lo sviluppo di vita sono tutte circostanze esterne che influenzano la vita umana attraverso l’hunhua del hunyuan qi. Attraverso una chiara comprensione di questa situazione, gli esseri umani possono migliorare da una cultura di ignoranza ad una civilizzazione illuminata.

Le persone sono create dalla società; la società crea le persone

La vita umana è una parte della natura, eppure la caratteristica più importante della vita è la socialità. Perchè l’essenza dell’umanità appartiene alla sua socialità? Perchè l’esistenza naturale della vita umana è sotto il controllo della consapevolezza. La differenza tra gli esseri umani e il mondo naturale è esattamente questa consapevolezza. Questa attività di coscienza e il linguaggio usato per esprimerla, sono solo manifestati attraverso le connessioni tra le persone nell’ambiente sociale. Se non c’è società non possiamo parlare della qualità essenziale umana. La

consapevolezza ha creato la società ma è anche stata creata dalla società. Ciò che generalmente chiamiamo consapevolezza, è al livello più profondo di sé stessa, la pura essenza umana o il vero sé.

Potrebbe essere chiesto chi è arrivata prima, l'essenza umana o la società umana? La risposta è che si sono formate allo stesso tempo, nello stesso processo, attraverso il lavoro e la vita collettiva delle prime persone antropoidi. Linguaggio, consapevolezza, natura umana essenziale e società umana sono tutte formate insieme, ed esse continuano a svilupparsi insieme. Potrebbe anche essere chiesto se lo sviluppo individuale è influenzato dalla biologia o dalla società. La risposta viene da due aspetti: uno è che la formazione della consapevolezza è largamente influenzata dallo sviluppo individuale. Questo è completamente gestito nella Teoria della Consapevolezza ma qui possiamo solo brevemente dare l'esempio di bambini ferali, dei quali ci sono un centinaio di casi o quasi, documentati di coloro che hanno condotto vite isolate da un età iniziale, e chi senza l'informazione della società è regredito allo stato animale. Da questo esempio possiamo comprendere l'influenza della società sull'essenza di cosa significhi davvero essere umano. Il secondo aspetto è quello del bisogno fisiologico umano, che sembra simile a quello degli animali ma di fatto è molto differente. Il bisogno fisiologico umano è attualmente un bisogno della consapevolezza, che è stato costruito sul bisogno fisico naturale dell'animale. Lo stato di fame, per esempio, è dettato dal corpo alla consapevolezza e alla fine soddisfatto dalla consapevolezza. Le persone conoscono i bisogni del sé molto chiaramente e coscientemente li soddisfano con una chiara intenzione. Facendo ciò, le persone devono lavorare con il mondo naturale, ma quel processo è completato attraverso la società, che offre strumenti, idee, educazione e co-operazione. Ogni idea individuale nasce dalla società. Anche se una persona lavora da sola, lo strumento e la conoscenza usata proviene ancora dalla società.

Affetto, moralità, scienza, arti, e le emozioni, sono tutte forme della consapevolezza sociale ed individuale. Essi sono tutti un prodotto della società. Per esempio, un bambino appena nato ha pressochè nessun affetto naturale. Il bambino è solitamente fermo e calmo fino a che l'emozione e l'affetto si formano gradualmente attraverso la connessione con le persone, viene quindi costruito sulla semplicità dei bisogni originali del corpo. Quando il bambino sente fame ed è soddisfatto con il latte materno, una buona sensazione sorge in connessione alla madre, e naturalmente quando la vede ancora è felice. Questo è l'inizio dell'affetto, delle emozioni, e anche l'inizio del *dao de*, o valore morale. Questi sono i cambiamenti verso il mondo interiore che avvengono quando il bambino impara a gestire le relazioni sociali. Questo sembra simile al condizionamento comportamentale, dove gli animali imparano una risposta ad uno stimolo, ma nel successivo sviluppo del bambino differirà in modo decisivo e per ultimo manifesterà le qualità uniche umane. Gli affetti sono espressi in linguaggio, e quel processo serve per il suo completamento dell'informazione hunhua con l'ambiente sociale circostante. E quindi diciamo che la caratteristica fondamentale degli umani è la loro socievolezza. È solo un peccato che

gli umani di oggi non hanno ancora riconosciuto la loro propria vera essenza ma continuano in molti aspetti a pensare come gli animali.

Le persone hanno iniziato a riconoscere l'umanità e la natura come un insieme, e quel mondo naturale è il fondamento per soddisfare il bisogno fisiologico umano. Ma non è stato ancora pienamente compreso che la società è la radice di fondamento per soddisfare i bisogni essenziali delle persone. La società umana è un fenomeno pienamente naturale in un mondo sviluppato alla fase umana. Quindi, qual'è allora la differenza tra le interconnessioni umane e le connessioni tra le persone e la natura? Le interconnessioni tra le persone sono quelle tra la natura cosciente e la natura cosciente. La connessione tra le persone e natura è la connessione tra la natura cosciente e l'inconsapevolezza. La società e il mondo naturale sono entrambi ambienti vitali umani, ma la società è per ultima la più importante perché attraverso di essa il vero potenziale umano viene sviluppato.

La materia del mondo naturale entra nella società mediante lo sviluppo umano
Il progresso della scienza moderna e le tecniche di produzione industriale hanno cambiato una moltitudine di oggetti naturali nei materiali e articoli della vita umana. I materiali naturali sono cambiati in macchine e diventate parte della società, svolgendo compiti al posto del corpo umano. Negli anni recenti il boom nell'informazione tecnologica ha portato il computer in molte aree della vita umana, portando un intelligenza artificiale nel campo della produzione industriale come nel campo sociale. Questo ha rapidamente aumentato la velocità di entrambi il materiale umano e il progresso spirituale.

Oggi, il significato di trasporto e comunicazione è ampiamente sviluppato e gli articoli dell'uso quotidiano sono sempre più abbondanti. Gli edifici crescono in grandezza, la cultura e le arti variano. Il materiale naturale è continuamente umanizzato e portato nel mondo sociale, incrementando e complicando la natura delle relazioni umane e vincolando ulteriormente la società e il mondo naturale. La natura sembra che sia modificata in accordo al volere umano. Attraverso lo sviluppo umano, gli standard della società cambiano e così anche le connessioni tra uomo e natura. Questo avvantaggia la consapevolezza umana nella direzione dell'interezza, creando il fondamento materiale per una visione del mondo d'interezza tra umanità, società e natura.

La disseminazione dell'informazione cosciente è il fondamento per l'interezza sociale
Ci sono due modi di diffondere coscientemente l'informazione. Il primo si affida alla comunicazione del linguaggio. Questa è l'abilità normale e tutti la usano. Il secondo modo non si preoccupa delle parole ma invia direttamente l'informazione della consapevolezza. La consapevolezza ha l'abilità di ricevere e inviare direttamente l'informazione nella sua interezza, e così si diffonde da sé e comunica con il mondo. Questa è una manifestazione dell'abilità paranormale umana, ulteriormente esaminata nella Teoria della Consapevolezza. Questa abilità non è stata ancora coscientemente

imparata, padroneggiata, e usata dall'umanità, ma tutti la possiedono. L'ispirazione, per esempio, significa che le persone hanno ricevuto informazioni d'insieme da una cosa possibile o avvenuta. Entrambe l'abilità normale umana e l'abilità paranormale diffondono l'informazione di consapevolezza in modi differenti e lo hanno fatto così distintamente in differenti periodi storici. Nei tempi antichi, per esempio, il trasporto e la comunicazione non erano così buoni ma la vita umana in varie regioni della Terra spesso ha inventato le stesse cose allo stesso momento. Ceramiche, ottone, rame e ferramenta sono tutti esempi. Le persone di oggi non capiscono la diffusione di questa informazione. Infatti, questo è il caso della consapevolezza che riceve direttamente l'informazione. Nei tempi antichi, l'attività della consapevolezza era relativamente semplice e ci sono stati coloro che avevano naturalmente una buona capacità paranormale. Quando sono apparse le invenzioni epocali, l'informazione divenne la conoscenza della consapevolezza umana. E quando l'informazione diventa forte abbastanza in un luogo, si diffonderà naturalmente ad un altro. Così l'informazione d'insieme è stata ricevuta inconsciamente dall'abilità paranormale delle persone lontane. Un'invenzione preziosa è abbastanza difficile da inventare ma anche difficile da tenere segreta. Gli altri sapranno sempre riprodurre facilmente e naturalmente i traguardi di altri posti.

L'utilizzo del linguaggio per esprimere il pensiero, diffonde la consapevolezza e mantiene le connessioni sociali d'insieme. Gli umani oggi riconoscono questo ma non il valore di usare l'abilità paranormale. La scienza Qigong sviluppa l'abilità paranormale umana. Appena viene padroneggiata e usata, le connessioni dell'insieme vengono sviluppate ad un alto grado.

Sezione Quattro – L’Interezza Umana

Le persone sono una parte della natura ma anche esseri indipendenti. Un individuo include molte parti differenti e ognuna incarna le caratteristiche dell’interezza. L’interezza umana è mantenuta attraverso l’interazione con l’hunyuan qi esterno.

L’Essere Umano è un Insieme di Jing, Qi e Shen

La Teoria d'Interezza Hunyuan afferma che il corpo umano è l’insieme di *jing, qi* e *shen* – o corpo, qi e mente. Jing ha una varietà di differenti significati ma qui si riferisce principalmente al corpo umano, e così per differenziare possiamo usare il termine *xing (*形), che significa il corpo fisico. Xing è la forma raccolta del hunyuan qi, il fondamento fisico della vita umana. Il Qi è l’esistenza invisibile del hunyuan qi umano che ha formato il corpo. Rappresenta l’attività vitale dell’interezza, e può nutrire il corpo e shen. Shen – o consapevolezza – è l’attività della yiyuanti, la più sviluppata forma di hunyuan qi umano e il padrone di tutta l’attività vitale umana. Jing, qi e shen hanno tutti differenti forme e proprietà ma sono ancora hunyuan qi umano. Essi contano l’uno sull’altro, possono cambiare l’uno nell’altro, e insieme formano un'interezza.

L’interezza hunyuan umana è l’unificazione di xing, qi e shen. Tre stati si verificano con questo, essi sono: shen e qi possono essere unificati in xing; shen e xing possono essere unificati in qi; xing e qi possono essere unificati in shen. Tutti questi stati varieranno in accordo ai livelli di pratica delle persone. Le differenze saranno apparenti tra il livello comune dell’abilità normale, il livello di pratica qigong, e lo straordinario livello dell’abilità paranormale.

Il livello comune della consapevolezza

1. Shen e qi unificati in xing

Al livello comune della consapevolezza shen e qi solitamente servono xing – il corpo – passivamente. Questo è un livello di unità basso. Quando una persona concentra la sua attenzione per muoversi, shen dirige il corpo a muoversi e il corpo si muove basandosi sull’istinto. Durante questo processo shen e qi seguono l’istinto corporeo, l’intero processo va avanti naturalmente ma non consapevolmente. Se una persona vuole bere un bicchiere d’acqua, per esempio, l’istruzione arriva per prendere il bicchiere per il desiderio di bere acqua. La mente controlla l’azione della mano che prende il bicchiere, e così il qi si concentra in quell’area, ma la concentrazione di shen e qi è spontanea e non cosciente. Le attività vitali nella portata dell’abilità normale sono tutte compiute in questo modo.

2. Shen e xing unificati al qi

Al livello dell’abilità comune è difficile unire shen e xing al qi. Questo è perché shen e qi possono interagire a vicenda e così quando il qi è cambiato, shen e xing saranno passivamente coinvolti. La Medicina Tradizionale Cinese descrive il processo nel quale questo avviene: ‘se il sangue e il qi salgono troppo, le persone saranno rapide

ad arrabbiarsi, e la rabbia danneggerà il fegato; e se il qi si concentra nei polmoni, le persone sentiranno una pesante tristezza che danneggerà i polmoni.' Questo cambio di qi influisce sulle emozioni e di conseguenza gli organi. È difficile per le persone, al livello di consapevolezza comune, raggiungere un'unità di corpo e mente nel qi perché nemmeno capiscono il meccanismo del qi, né come regolarlo. Non di meno esiste nel corpo umano, e quando l'innesco è forte abbastanza, il cambiamento avviene e la malattia può entrare.

3. Xing e qi unificati a shen
È anche difficile con l'abilità normale raggiungere un'unità di corpo e qi al livello della mente. È stato osservato nel caso di alcuni disordini mentali di quando la mente è unicamente concentrata, il corpo e il qi sono comandati dalla mente, e questo può produrre abilità fisiche superiori alle persone ordinarie. In questa situazione xing e qi sono unificati a shen sotto una condizione patologica.

Il livello di pratica qigong
Le persone possono realizzare l'unità di xing, qi e shen attraverso la pratica qigong. Esse potrebbero essere capaci di dimostrare capacità miracolose a questo livello, sebbene shen, qi e xing siano solo sviluppate al grado della consapevolezza comune.

1. Shen e qi unificate a xing
Shen e qi concentrate attentamente nel corpo durante la pratica qigong possono migliorare le funzioni del corpo. Alcuni metodi moderni di esercizio, in particolare le tecniche di culturismo, sono modi per concentrare shen e qi verso xing. Se le persone comprendono il meccanismo interno e usando i metodi qigong per condurre questi esercizi, essi riceveranno un effetto maggiore. Shen e qi sono unificati a xing ai livelli bassi e medi delle arti marziali, creando abilità fisiche altamente sviluppate, come nelle prestazioni di qigong rigido che includono alzare pesi elevati, spezzare i mattoni con la testa, e persino auto che passano sopra il corpo umano.

2. Shen e xing unificati al qi
Il movimento spontaneo durante la pratica qigong è un fenomeno di shen e xing unificato al qi. Certi metodi possono attivare il qi interno ad iniziare a scorrere fortemente attorno al corpo (l'hunyuan qi delle membrane, non il qi dei meridiani). Questa sorta di movimento spontaneo del corpo è shen combinata con qi e segue il movimento del qi. Durante questo tipo di qigong, le persone dovrebbero mantenere shen chiara, cosciente e stabile. Shen dovrebbe rimanere controllata, e tuttavia evitando di controllare, dovrebbe semplicemente seguire il movimento del qi. È richiesto uno stato propriamente bilanciato e centrato, altrimenti se shen diventa governata dal qi, o se c'è l'illusione che possa essere guidata, è facile perdere il controllo del qi, anche al punto di non essere capace di fermare il movimento. Questo può causare molti problemi.

Livello straordinario di abilità
Questo è uno stato di alto livello del *gong fu*. A questo livello, xing, qi e shen sono totalmente differenti dalle persone comuni, essere indistinguibili e veramente unificati. Tale stato è difficile da descrivere. In poche parole, quando shen e il qi sono unificati a xing, il corpo non può essere danneggiato. Quando shen e xing sono unificati al qi, le persone possono cambiare in qi e non avere forma fisica. Quando xing e qi sono unificati a shen, le persone possono apparire o scomparire a volontà. Questa stessa super abilità ha livelli di miglioramento e pratica.

La teoria dell'interezza umana perciò include differenti livelli d'interezza, dal livello d'interezza comune, al livello d'interezza della super abilità. La Teoria d'Interezza Hunyuan sottolinea il miglioramento attraverso la pratica qigong, per migliorare il livello d'interezza, in tempo per realizzare ulteriormente il livello d'insieme della super abilità.

La Teoria d'Interezza riguarda l'intero processo di pratica del Zhineng Qigong. Se le persone potessero capire profondamente i differenti livelli di attività nel corpo umano, potrebbero usare più facilmente la consapevolezza per rafforzare la connessione tra ogni livello e la yiyuanti. Per una migliore comprensione abbiamo creato il seguente diagramma.

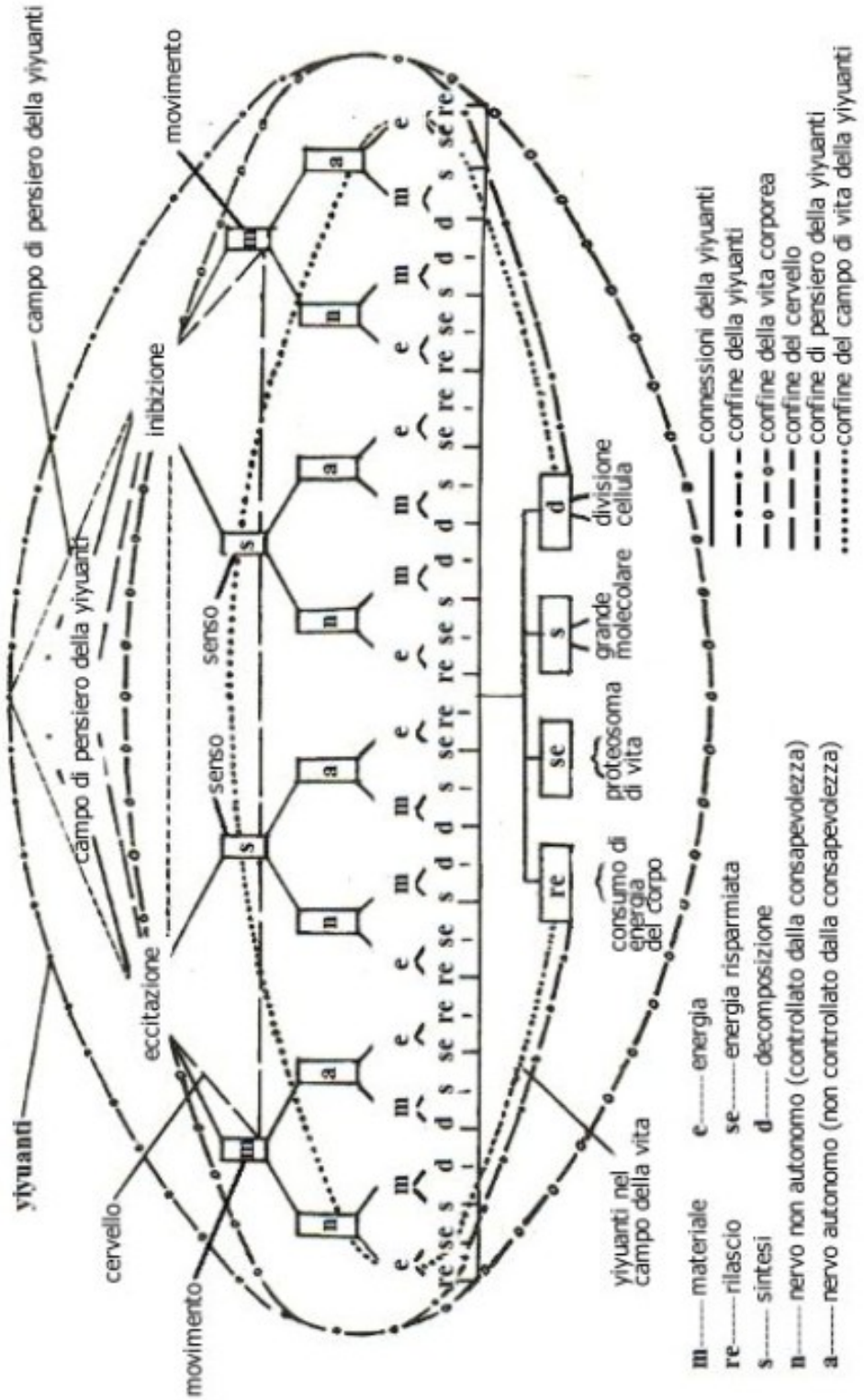

Fig.1. La Struttura e Funzione dell'Intero Umano

Il diagramma include due parti e sette livelli. Le due parti sono la yiyuanti e la vita fisica umana. Sono entrambi interpenetranti e distribuiti a croce. I sette livelli rappresentano le funzioni dell'interezza umana. Il primo livello è la yiyuanti, l'essenza umana, include l'attività della yiyuanti in entrambe la consapevolezza e l'attività vitale corporea. Al secondo livello, la yiyuanti co-opera con il suo fondamento materiale nelle cellule cerebrali, inviando istruzioni o anche eccitazione o inibizione attraverso le parti del sistema nervoso che funzionano insieme nel

regolare le reazioni vitali. Questo è istinto relativo all'emozione. Il terzo livello è del nervo motorio e del nervo sensoriale, attraverso cui la yiyuanti invia istruzioni. Il quarto livello è dei nervi autonomi (non controllati dalla consapevolezza) e i nervi non autonomi (controllati dalla consapevolezza). Il quinto livello è il cambio del materiale ed energia. In cui i nervi si connettono con muscoli e tessuti, la loro attività causerà un cambiamento energetico e materiale nelle cellule. Il sesto livello è il cambiamento del materiale ed energia entro le cellule. Il cambiamento del materiale delle cellule è sempre accompagnato dal cambio di energia, come durante il processo di sintesi materiale e decomposizione, quando l'energia viene rilasciata o conservata. Al settimo livello, materiale ed energia cambiano in molecole grandi. Questa è l'area della biologia molecolare, che oggi ha già fatto ricerche nella sintesi materiale, decomposizione, riascio di energia, trasferimento, e conservazione che ha luogo a questo livello.

In teoria questi sette livelli possono tutti essere padroneggiati dalla yiyuanti; ma in realtà le persone sono comunemente incapaci anche di padroneggiare l'attività vitale al livello della biologia molecolare, che avviene solo spontaneamente.

Comunemente le persone possono solo controllare consapevolmente i movimenti volontari del proprio corpo e il resto avviene spontaneamente. L'intera attività interna della vita umana è perciò ancora ad un livello basso. La pratica qigong mira a migliorare la capacità delle persone di controllare coscientemente la propria attività vitale dando istruzioni ad ogni livello e ogni parte della vita. Questo è un grande lavoro sistematico che non può essere realizzato in un singolo passo. Ma un piano ragionevole per questo è il seguente:

1. Iniziare con il quarto livello. Praticare il controllo dei movimenti volontari del corpo. Muovere precisamente il corpo migliorerà la capacità di controllo della mente e promuoverà uno stato di bilanciamento, come praticando la Forma Corpo Mente.

2. Praticare la capacità di controllare la sensazione. Concentrare l'attenzione per scegliere l'oggetto sensoriale, escludere i disturbi, e migliorare la sensitività, come praticando il Sollevare il Qi in Alto e Riversarlo dalla Testa.

3. Usare l'istruzione cosciente del movimento involontario del corpo, come gli organi e i vasi sanguigni. La Forma dei Cinque Hunyuan è un beneficio per questo passo.

4. Usare le istruzioni coscienti sul cambio dell'energia e dei materiali al livello cinque e sei.

Questi passi sono connessi e tutti si influenzano a vicenda, con ogni livello contenente i principi degli altri e tutti sono parte dell'interezza.

La Relazione tra le Parti dell’Interezza e il Corpo Umano

Ci sono molte parti su molti livelli dell’interezza umana. La medicina moderna vede i livelli come cellule, tessuti, organi, e sistemi. La Medicina Tradizionale Cinese vede i cinque organi, le sei viscere, i fegati e ossa, i sette orifizi, e i dodici meridiani. Il qigong tradizionale lavora principalmente sui tre livelli di jing, qi e shen, dato che, anche all’interno delle differenze di ogni stile, la credenza costante è che l’interezza sia unificata dalla padronanza di shen. La Teoria d'Interezza Hunyuan crede che l’interezza umana è un’unità composta dalle sue parti, e che l'hunyuan qi combinato di queste parti è insieme ciò che manifesta l’interezza. L’hunyuan qi umano è la specifica manifestazione di questa interezza. Il corpo fisico umano è la forma condensata del hunyuan qi invisibile, e il qi è ancora distribuito dentro e fuori al corpo, perciò portando ad ogni parte del corpo la caratteristica dell’interezza. Non c’è conflitto tra la natura e l’insieme delle sue parti, perché l’interezza umana contiene le caratteristiche di ogni sua parte, come ogni insieme compone l’interezza, ed ogni parte non può esistere senza l’interezza. Le parti detengono la premessa dell’interezza. Possiamo capirlo dal fenomeno della cellula:

Che un’unica parte del corpo umano possa rappresentare l’intero corpo è davvero una conoscenza meravigliosa per la pratica qigong. Lo scopo di quella pratica è di regolare e migliorare le funzioni complessive dell’essere umano, perciò possiamo praticare dalla prospettiva dell’intero corpo o da ogni singola parte. Lo stesso concetto funziona per il qigong curativo, dato che ogni parte del corpo si connette all’interezza. Se possiamo, con precisione crescente, padroneggiare tali leggi, esse ci aiuteranno a praticare e usare il qigong con più flessibilità e grande beneficio.

La Formazione dell’Interezza Umana e Come Mantenere il suo Equilibrio

La formazione della sofisticata interezza umana

Le specie umane si sono evolute dalla biologia della singola cellula. Quella cellula possiede metabolismo, materiale genetico, e reazione sotto gli stimoli chiamati risposta allo stress. La proteina nella cellula e l’informazione della sua fisiologia è molto semplice ma il fondamento è già presente per svilupparsi in una biologia molto più complessa. Quando l'hunyuan qi della singola cellula si unisce e si trasforma con l'hunyuan qi esterno e l'hunyuan qi esterno fornisce uno stimolo scatenante, allora la struttura tempo-spazio della singola cellula – la sua informazione – sarà cambiata. Questo è il processo di hunhua in cui l'hunyuan qi si complica e avanza. L’informazione del cambiamento è internalizzata e depositata nel materiale genetico della singola cellula, aumentando il suo impeto ad evolvere. Similmente, anche le funzioni della cellula si svilupperanno e si stabilizzeranno ancora mediante la

struttura della cellula. Questo processo è simile alla catena dell'evoluzione biologica di cui abbiamo parlato in precedenza. Nella stessa ottica, la sofisticazione del corpo umano è sviluppata dalla singola cellula, ciò significa che ogni parte del corpo mantiene le caratteristiche genetiche originali di quella cellula insieme alle variazioni del suo processo di sviluppo. E così il materiale genetico di ogni cellula del corpo umano mantiene non solo il suo contenuto originale ma registra anche l'informazione del suo processo evolutivo nel tempo e spazio. Questa è l'eredità tramandata di generazione in generazione.

In termini di sviluppo individuale, l'interezza umana è sviluppata dalla singola cellula dell'ovulo fecondato. Questo è marcatamente differente dalla singola cellula dello sviluppo delle specie perché il materiale genetico dell'ovulo fecondato include già in esso l'intera informazione dello sviluppo umano. L'intero processo dell'ovulo fecondato progredisce nell'individuo orientato dalla sua informazione, il chè permette alla singola cellula di elaborarsi nel corpo umano in qualche mese. In contrasto, la singola cellula delle specie biologiche ha subito un'intera storia di sviluppo.

E quindi, come fa l'ovulo fecondato a svilupparsi in un'interezza umana? La scienza moderna non comprende ancora l'intero processo. La Teoria d'Interezza Hunyuan crede che l'ovulo fecondato sottostà ad un continuo hunhua con l'hunyuan qi del citoplasma dell'ovulo originale. Sebbene si sia trasformato, il campo qi dell'ovulo originale è ancora presente, e circonda l'ovulo fecondato, che continua l'hunhua con il citoplasma originale insieme al suo hunhua in corso con l'ambiente circostante. Attraverso il processo della sua trasformazione, l'ovulo fecondato rivelerà le funzioni mediante la sua struttura tempo-spazio. In ogni passo sulla via, avviene un nuovo hunhua mentre la piena informazione umana si manifesta gradualmente attraverso le proprie funzioni. E così l'informazione contenuta nell'ovulo fecondato emerge attraverso il processo hunhua del suo sviluppo insieme alla linea temporale ambientale.

Poichè ogni parte nel corpo umano si è sviluppata dallo stesso ovulo fecondato, ogni cellula mantiene la stessa informazione originale che l'ha costruita. Questo è il fondamento che costituisce l'hunyuan ti umano. Il materiale genetico di ogni cellula umana contiene l'intera informazione umana. Cellule differenti hanno un differente movimento hunhua, e questo complica l'interezza umana, ma l'unicità di ogni parte del corpo è non di meno ancora decisa dall'interezza. Se le funzioni di un organo o una parte del corpo sono perse allora l'interezza ne sarà affetta. Quelli che oggi studiano le parti del corpo isolate, lo fanno perché non hanno pienamente compreso la natura della propria interezza.

Come mantenere l'equilibrio nell'interezza umana

Quando gli umani si sono evoluti in uno stato civilizzato, la struttura e le funzioni dei tessuti e gli organi erano in una fase relativamente stabile. Ma per ogni individuo l'attività della vita è in continuo mutamento, per come ognuno sperimenta il processo di nascita, crescita, invecchiamento e morte.

Così come possono gli umani mantenere l’equilibrio della loro interezza e ottenere longevità? La risposta giace nel regolare jing, qi e shen. Attraverso la vita l'hunyuan qi umano cambia nella sua distribuzione, con persone che hanno regolarmente un’abbondanza o una insufficienza di jing, qi e shen. Per mantenere l’equilibrio della loro interezza, le persone dovrebbero regolare rispettivamente jing, qi e shen.

Al livello dell’abilità normale, l’equilibrio dell’interezza è comunemente regolato spontaneamente. Questo solitamente significa mantenere l’equilibrio esistente invece che migliorarlo. Le persone non possono portare le loro vite in uno stato libero e consapevole senza una comprensione di come padroneggiare coscientemente la loro attività vitale.

1. Regolazione di shen
Nella ricerca della calma psicologica, le persone comunemente mettono la propria shen sopra delle cose esterne. Questa attualmente è una forma di idolatria, sebbene una inevitabile prima del miglioramento delle condizioni di vita materiale. Le circostanze difficili danno molti stimoli per sbilanciare mentalmente le persone. Tali reazioni emozionali sono avvertimenti istintivi per le persone affinché proteggano sé stesse dalle circostanze. In tali momenti le persone dovrebbero regolare il loro equilibrio interiore, nutrire la propria shen, e diminuire il contatto con le condizioni avverse, così da diminuirne la stimolazione. Le persone comunemente non fanno questo, ma se lo facessero migliorerebbero le proprie qualità d’interezza. La maggior parte delle persone si sfoga quando si sentono irritate, forse immaginando che questo sia un conforto per la propria shen. Tutto quello che attualmente succede, comunque, è che la loro capacità di autocontrollo è ridotta e il loro qi interno perduto. Sfogarsi porta ad un equilibrio di basso livello. Quando le emozioni sono gioiose, il qi interno dovrebbe essere ispirato e rafforzato e shen migliorata. Le persone comunemente non mantengono la propria shen e qi ma invece la sfogano attraverso l’emozione, in tal modo consumando shen e qi e ritornando ad un livello basso. Il qigong non vede la catarsi come una buona terapia.

2, Regolazione di qi e jing
Quando il qi è insufficiente le persone comunemente aumentano l’assunzione di nutrimento per compensarlo ma falliscono a praticare il qi e shen come un supplemento. E quando il qi interno è abbondante essi non sanno come regolare il qi per nutrire shen e migliorare la propria saggezza. Invece essi lo sprecano per mettersi in mostra e attraverso arroganza e dominio, così consumano shen e qi in modi senza senso. Quando il qi è abbondante, l’essenza sessuale di jing viene generata, e quando è sufficiente le pulsioni sessuali sorgeranno. In questa condizione l’eccitazione è potenziata e le persone sono comunemente controllate dal bisogno sessuale. L’indulgenza del piacere della vita sessuale assorbe jing invece che conservarlo per servire alla salute. Le persone non sanno nemmeno che questo è il processo attraverso cui essi perdono la propria energia accumulata e si ritrovano indietro al basso livello di equilibrio. È come quando le persone spendono i loro risparmi e tornano indietro

ad una casa povera. L’essenza riproduttiva è differente dalla cellula generale perché l’informazione genetica nella cellula riproduttiva è totale e completa. Frequentemente perdere jing influenzerà la funzione d’interezza delle persone e la loro salute. Se le persone possono controllare la propria consapevolezza quando hanno abbondante jing, trasferendo l'hunyuan qi che genera l’essenza riproduttiva indietro ad ogni parte del corpo – avviene qualcosa come attraverso la pratica delle tecniche di corpo e mente – allora la funzione vitale di ogni tessuto sarà rafforzata, l’informazione genetica delle cellule sarà rafforzata, e l'hunyuan qi umano sarà meglio controllato dalla consapevolezza. La scienza del Zhineng Qigong mira a conservare e migliorare jing, qi, e shen per ottenere un alto livello di equilibrio.

Hun Yuan Ling Tong

Capitolo 3

Hunyuan Qi Umano

La differenza fondamentale tra gli esseri umani ed ogni altra cosa nell'universo è un avanzato livello di consapevolezza. Lo sviluppo strutturale umano, includendo il metabolismo, organi sensoriali, e corteccia cerebrale avanzata, hanno tutte creato il fondamento fisico per la consapevolezza. La formazione della consapevolezza coinvolge due aspetti. Il primo potremo chiamarlo il carattere naturale umano, composto da quanto segue: la consapevolezza con cui siamo nati, la consapevolezza integrata da tutti i sensi corporei, e la consapevolezza formata dalle funzioni mentali e di pensiero. Il secondo aspetto della consapevolezza umana si evolve in relazione alle attività sociali, includendo l'intera struttura del paese, comunità, famiglia, e tutte le espressioni della vita quotidiana. Una spiegazione del hunyuan qi deve includere entrambi questi aspetti.

Essendo un popolo antico, il Cinese spesso parla in termini antichi, due dei quali sono *zhen qi* (真气) e *yuan qi* (元气). Il lavoro classico della Medicina Tradizionale Cinese, lo *Huang Di Nei Jing*, afferma che 'zhen qi viene dal qi innato dei cieli, si unisce con il qi acquisito del cibo, e rimane nel corpo. Yuan qi è anche formato dal qi innato unito al qi del cibo, ma differisce da zhen qi perché è cresciuto all'interno del corpo.' Dalle sottigliezze di queste spiegazioni possiamo comprendere che gli antichi hanno pensato molto sulle divisioni del qi interno. Comunque, un essere umano è condizionato non solo dal proprio qi interno ma anche dal qi esterno dell'ambiente sociale. La Teoria d'Interezza Hunyuan afferma che l'esperienza sociale umana forma l'essenza della consapevolezza.

Nella Medicina Tradizionale Cinese il corpo umano contiene molte forme di qi: il qi dei canali meridiani, il qi degli organi interni, *ying qi* (营气), *wei qi* (卫气), ecc., tutti hanno effetti particolari su particolari parti del corpo. Ying qi, per esempio, viene dalla raffinazione del materiale nutrizionale preso nel corpo e fatto scorrere dentro i canali dei meridiani, fornendo nutrimento all'intero corpo. (*Ying* significa nutrimento.) Wei qi viene anche dal cibo consumato ma ha un forte attributo rapido, scorre fuori dai canali dei meridiani e fornisce protezione corporea da tutti i tipi di qi esterno. Il wei qi molto forte respingerebbe i colpi fisici e lascerebbe il corpo illeso. (*Wei* significa difesa.) Lo *Huang Di Nei Jing* afferma che 'wei qi scalda e nutre i muscoli della pelle, e produce uno strato di tessuto nel corpo che regola il processo di scambio tra il qi interno ed esterno.' Questo processo di scambio è un movimento aperto e chiuso di hunyuan qi. Il metodo La Qi (拉气) del Zhineng Qigong mira a migliorare il livello di questo scambio.

Tutti i particolari tipi di qi menzionati sopportano certe caratteristiche in relazione a certe parti del corpo. L’hunyuan qi è distinto da loro dato che descrive un essere umano come un'interezza.

Sezione Uno – L’Interezza Hunyuan Umana

Ogni cosa nell’universo è un'interezza hunyuan. Come tutte le interezze, l’interezza hunyuan umana ha due aspetti che devono essere considerati insieme per comprenderli. La Teoria d'Interezza e la Teoria Hunyuan hanno descritto questi due aspetti: il primo è l’esistenza dell’interezza, e il secondo il suo processo di trasformazione, o *hunhua*. Questi due aspetti non possono essere divisi. Qui combiniamo questi due aspetti per spiegare l'interezza hunyuan umana.

L’Hunyuan Qi degli Esseri Umani

L’hunyuan qi umano è l’essenza determinante dell’essere umano. È l’integrazione del qi innato e del qi acquisito, del carattere naturale e del carattere sociale. Negli esseri umani l'hunyuan qi si manifesta in tre modi: primo, nella forma materiale del corpo; secondo, nella consapevolezza raffinata; e terzo, nel qi che permea e circonda il corpo. È attraverso quest’ultima espressione che il qi della mente si connette, informa e controlla il corpo. Il sistema nervoso che appare per compiere queste attività è anch’esso influenzato attraverso il qi. L’unyuan qi umano può essere descritto nei tre aspetti di qi, xing, e shen – del qi, e consapevolezza. Possiamo guardarli a loro volta.

Qi

Qi (气) è la forma fondamentale del hunyuan qi umano. È invisibile e senza forma, riempie l’intera struttura del corpo e forma anche un campo attorno al corpo. Il Qi è l’incarnazione dell’interezza hunyuan umana.

Le caratteristiche del qi

1. Completa informazione

L’informazione completa della vita degli esseri umani è contenuta nel loro qi. Attraverso l’unione dell’informazione ereditaria trattenuta nelle cellule del corpo, il qi si forma costantemente e trasforma il corpo. Il qi inoltre nutre le cellule cerebrali e rafforza l’attività della consapevolezza.

2. Movimento

L’hunyuan qi umano scorre attraverso l’intero corpo. I tessuti, organi e anche le cellule forniscono l’impulso per lo scorrere del qi. Il qi del corpo può anche essere mosso e guidato dalla mente.

3. Raccolta ed attaccamento

Il qi invisibile si accumula e si attacca dentro e attorno al corpo.

4. Raccogliere e rilasciare
Il qi è accumulato e disperso in base ai bisogni del corpo e all'attività della mente.

5. Trasformazione dell'energia
Il qi è l'energia originale. È unico. Differisce da tutte le energie scientificamente riconosciute. Si potrebbe chiamare energia hunyuan. In condizioni differenti il qi può cambiare in molti tipi di energia: elettricità, calore, magnetismo, ecc. Come il qi può trasformarsi in differenti tipi di energia, è quindi la base originale di queste energie.

I tre livelli di hunyuan qi umano e le loro funzioni
L'hunyuan qi invisibile può essere separato in tre parti basate sulla distribuzione e la funzione del qi; esse sono le seguenti:

1. Hunyuan qi corporeo (躯体混元气)
L'hunyuan qi corporeo è usato per metabolizzare, riprodurre e mantenere le cellule. È consumato nella fisicità e distribuito in tutti i tessuti del corpo, includendo gli organi interni e il cervello. Il centro di questo qi è il dantian inferiore (丹田), uno spazio di qi dentro l'ombelico tra i punti energetici duqi e mingmen. Questo qi può essere guidato ovunque nel corpo dalla mente. Aumentare la funzione di questo qi è il primo obiettivo della pratica qigong.

2. L'hunyuan qi degli organi interni (脏真混元气)
Gli organi interni hanno il proprio hunyuan qi che è usato per produrre ormoni per regolare il corpo. L'hunyuan qi dell'organo interno ha due funzioni: la prima, è esso stesso il processo di secrezione attraverso cui il qi si trasforma in ormoni e altri materiali; la seconda, il qi può influenzare l'attività della consapevolezza. Il centro di questo qi è *hunyuan qiao* (混元窍), uno spazio di qi dentro il corpo dietro lo stomaco. Questo qi può essere controllato da praticanti avanzati.

3. Yiyuanti (意元体)
In forma e contenuto la yiyuanti appartiene a shen, ma è introdotta qui perché è anche una parte del hunyuan qi.

La Yiyuanti è la forma più pura di hunyuan qi, un qi estremamente sottile e raffinato dal qi del sistema nervoso – principalmente le cellule cerebrali. Questo qi è consapevole, riflettivo e ha le caratteristiche di memoria, attività e ricerca. Questa forma di hunyuan qi, chiamata yiyuanti, può permeare e regolare tutte le parti del corpo e i processi vitali. Il contenuto e il processo dell'attività di yiyuanti è la consapevolezza.

L'hunyuan qi corporeo e l'hunyuan qi degli organi interni sono entrambi differenti. Essi si concentrano nel corpo in differenti posti e hanno differenti funzioni. Il centro del hunyuan qi corporeo è il dantian inferiore. Il centro del qi degli organi è hunyuan qiao. L'hunyuan qi corporeo provvede per il metabolismo delle cellule generando

enzimi – un processo in cui il qi invisibile genera costantemente enzimi visibili – e questi enzimi che sono prodotti nei tessuti cellulari soddisfano solo i bisogni delle cellule. In contrasto, il qi interno dell'organo (riferedosi al qi delle cellule dell'organo interno) secerne ogni tipo di ormoni benefici o no, non solo per le cellule ma per l'intero processo vitale. L'hunyuan qi corporeo può essere guidato dalla consapevolezza. L'hunyuan qi degli organi interni normalmente non può, sebbene questo possa cambiare con una pratica qigong dedicata.

Xing (Jing)

Jing (精) ha tre distinti significati. Inizialmente aveva lo stesso significato di xing riferito al corpo fisico. Secondariamente si riferisce agli ormoni del corpo, specialmente le essenze sessuali. E infine jing può anche significare un qi molto fine e sottile. Il jing di cui si parla nella teoria generale qigong include materiale ereditario del nucleo cellulare, ma il jing di cui parliamo qui si riferisce solamente al secondo significato menzionato sopra: l'essenza sessuale delle cellule riproduttive.

Il corpo umano è la manifestazione del hunyuan qi fisico. Quando l'hunyuan qi fisico si forma, rimane dentro e attorno al corpo, così il corpo stesso può manifestare tutta l'informazione del qi. L'hunyuan qi fisico si è semplicemente compresso da materiale invisibile a visibile. Il qi ora esiste in modo molto differente dal suo stato libero, dato che è limitato in densità ed estensione dal corpo che ha formato. Entrambi l'hunyuan qi fisico e il corpo ora includono la piena informazione del qi.

La vita umana cresce dall'unificazione dello sperma e di un ovulo che produce un ovulo fecondato. Lo sperma e l'ovulo perciò portano la piena informazione dell'essere umano. Ma non sono uno sperma o un ovulo che la contengono, bensì l'unificazione che la produce. Entrambi lo sperma e l'ovulo sono interezze hunyuan complementari, e quando si uniscono insieme formano l'interezza hunyuan di un essere umano. La natura dello sperma decide il sesso del feto. La natura dell'ovulo governa lo sviluppo e la crescita del feto. Nè lo sperma né l'ovulo è più importante dell'altro e il suo contributo non può essere confrontato. Ognuno ha la sua propria piena informazione ma entrambi sono necessari per formare una nuova interezza.

Gli hunyuan qi maschili e femminili sono simili ma detengono funzioni opposte. La natura dello sperma detiene la funzione maschile; gli ovuli maturi detengono la funzione femminile. Ognuno di essi deposita l'hunyuan qi essenziale dell'uomo e della donna. È stato intrapreso un esperimento di gestazione in cui la madre in cinta posiziona gli avambracci sul tavolo, con i palmi verso l'alto, mentre un pendolo fatto con filo e un centimetro di matita appuntita è sospeso sopra l'arteria radiale, un centimetro sopra la pelle. Il pendolo dev'essere tenuto immobile e nel frattempo la penna inizierà a oscillare da un lato all'alltro. Se la penna si muove indietro e avanti lungo l'arteria, rivelerà che il neonato è femmina. Se oscilla di fianco all'avambraccio, il neonato è maschio. L'hunyuan qi è la causa del movimento,

indicante la differenza nel hunyuan qi dei sessi. Il padre può anche essere testato ma il risultato è al contrario.

Poichè lo sperma e l’ovulo possiedono l'hunyuan qi essenziale dell’essere umano, essi influenzano fortemente la salute dell’adulto. Quando il jing corporeo è abbondante, il campo qi hunyuan del corpo sarà forte e l’essenza riproduttiva stessa sarà capace di trasformarsi in un qi d’informazione più completo.

Nella Medicina Tradizionale Cinese il dantian inferiore è la fonte del qi che generiamo. Nel qigong tradizionale un’altro spazio dietro il dantian e tra i reni è chiamato *hunyuan shen shi* (混元神室) e anch’esso genera qi. Jing è generato dal qi dei reni, e se il corpo perde jing spendendo l’essenza sessuale, allora l’intero campo qi umano sarà indebolito, dato che l'hunyuan qi corporeo sarà deviato per creare nuovo jing. Perciò l’intero corpo riceve meno nutrimento e le funzioni vitali si abbassano. Se invece la piena informazione del hunyuan qi che ha formato jing nutre l’intero corpo allora le funzioni vitali saranno intensificate e l’energia del corpo sarà vigorosa.

Shen

Shen è l’attività del hunyuan qi delle cellule nervose. È la più alta funzione umana, il maestro di tutti i processi vitali, e la forma e contenuto della yiyuanti.

Cos’è l'hunyuan qi della yiyuanti?
Entrambi anatomia e fisiologia ci dicono che le cellule del sistema nervoso sono differenti dalle altre cellule biologiche. Nel processo del metabolismo, queste cellule non solo hanno le funzioni generiche della cellula di assimilazione e scarico materiale ma esse migliorano le funzioni di ricezione e invio dell’informazione. Il sistema nervoso cellulare perciò contiene più vie e contenuto attraverso i quali si connette con il mondo esterno. Questa è una funzione che si sviluppa con lo sviluppo del sistema nervoso.

La Teoria d'Interezza Hunyuan afferma che tutta la materia è lo stato visibile raccolto del suo stesso hunyuan qi invisibile, e che a circondare il materiale sarà anche uno strato di hunyuan qi nella forma di un campo qi. Nel sistema nervoso, quando la concentrazione di cellule raggiunge una certa massa, il qi attorno alle cellule si unirà insieme, connettendo le cellule per formare un'interezza. Questa è chiamata yiyuanti. Negli animali il sistema nervoso è relativamente semplice, ma nell’evoluzione umana si è sviluppato in modo complesso attraverso i suoi molti incarichi di ricevere e inviare informazione. Il qi delle cellule cerebrali migliora ulteriormente questa abilità, e così un'interezza creata dallo hunyuan qi di queste cellule ha una capacità grandemente aumentata per processare l’informazione. La yiyuanti ha molti strati sensibili che sono capaci di riflettersi a vicenda così come la stimolazione esterna e tutti i tipi di cambiamento interno. Questo dà alla yiyuanti una relativa indipendenza

dal corpo e dal sistema nervoso, ecco perché non la chiamiamo più *hunyuan qi* ma *yiyuanti*.

Le caratteristiche della yiyuanti le permettono di regolare l'intera attività della vita umana. La yiyuanti determina la totale persona ed essenza del hunyuan qi umano. Se diciamo che la 'piena informazione' dell'umano è depositata nel jing visibile, questo si riferisce all'informazione naturale mantenuta nel corpo fisico – l'informazione genetica biologica si è evoluta dallo sviluppo delle specie. La 'completa informazione' dentro la yiyuanti include questo ma è un concetto vasto dato che la yiyuanti (così intimamente connessa al hunyuan qi originale) detiene la completa informazione dell'universo.

La yiyuanti è formata naturalmente ma riceve l'informazione sociale che è mantenuta nel materiale delle cellule cerebrali. L'attività della consapevolezza è il processo del pensiero astratto, ed è questo che distingue l'hunyuan qi del cervello umano e quello del cervello animale. Gli animali non hanno una yiyuanti. Essi hanno l'attività del sistema nervoso e l'hunyuan qi delle cellule cerebrali ma non hanno ancora formato una coscienza completamente indipendente da queste. La consapevolezza indipendente degli esseri umani è basata sulla fondazione materiale del sistema nervoso. Yiyuanti è il fondamento invisibile. Tutta l'attività vitale umana – che sia mangiando, camminando, parlando o nei processi più sottili – è il risultato di un'istruzione consapevole. L'hunyuan qi umano può perciò trasformare non solo mediante le leggi della vita ma anche mediante uno scopo consapevole.

Al livello dell'abilità normale, shen regola l'attività vitale principalmente attraverso il sistema nervoso. Le cellule nervose sono distribuite attraverso l'intero corpo e la yiyuanti copre l'intero sistema nervoso. Questo significa che la yiyuanti può trasmettere l'informazione attraverso il sistema nervoso per tutto il corpo. O con un certo livello di pratica qigong, la yiyuanti può anche andare direttamente e indipendentemente ad ogni parte del corpo.

La relazione di Jing, Qi, Shen

Jing, qi e shen sono tutti hunyuan qi umano. I tre hanno le stesse caratteristiche del qi e in certe condizioni possono trasformarsi l'uno nell'altro. Il qi può nutrire shen e jing e anche cambiare la forma del corpo, mentre il corpo e jing possono cambiare in qi. Questo è come la forma e l'informe si trasformano perpetuamente a vicenda nel corpo. È questo processo processo in particolare che viene rafforzato dalla pratica Zhineng Qigong. La trasformazione avviene sempre entro il corpo, alterando costantemente lo stato e le funzioni del hunyuan qi. Un impulso consapevolmente diretto al momento di questo cambiamento lo influenza grandemente, e così la consapevolezza può penetrare e guidare la trasformazione del qi. Una buona intenzione data durante la guarigione qigong, o tenuta durante la pratica, può raggiungere massimi risultati con minimi sforzi. I tessuti corrotti si possono curare e i tumori far scomparire – ma i partecipanti devono credere e avere fiducia che la

guarigione avverrà. L’intenzione è sovrana, come lo è lo stato e il livello dei partecipanti. Un testo daoista sulla pratica qigong, lo *Hua Shu*, descrive questo processo: ‘qi e forma, comunicano e cambiano a vicenda, ciò è chiamato la grande armonia.’

Shen dipende dalle cellule nervose e come le cellule necessita il nutrimento del qi. Il qi che si occupa di questo compito deve contenere il più alto livello d’informazione completa, e così questo tipo di qi è maggiormente generato dal processo in cui jing si trasforma e ritorna qi. Ecco perché il qigong tradizionale ha sempre sottolineato la conservazione delle essenze riproduttive. L’atto è stato chiamato *huan jing bu nao*, o ‘l’essenza che ritorna per nutrire il cervello’. Le essenze riproduttive sono principalmente prodotte nel dantian inferiore. Il Zhineng Qigong incoraggia anche la conservazione delle essenze sessuali ma non stressa il dantian inferiore, invece si concentra sul dantian medio e superiore, mentre allo stesso tempo sottolinea l’uso della mente nell’accumulare l'hunyuan qi esterno originale per nutrire direttamente shen. Molti praticanti di qigong tradizionale assistono jing, qi e shen, ma non praticano usando l'hunyuan qi originale universale.

Il Zhineng Qigong usa l'hunyuan qi originale per nutrire direttamente la mente e il corpo. L’hunyuan qi invisibile si trasforma e genera la forma del corpo, e il corpo visibile genera la yiyuanti invisibile, che è shen. E così jing, qi e shen sono tutti una parte del hunyuan qi. Essi dipendono l’uno dall’altro e cambiano l’uno nell’altro, e nel processo facilitano i normali movimenti della vita umana. Jing, qi e shen si compenetrano e contengono a vicenda, e così mentre il corpo esiste come lo stato raccolto del hunyuan qi invisibile, esiste anche un campo qi dentro il corpo e attorno ad esso. L’altro hunyuan qi invisibile può penetrare e supportare questo campo. Il corpo visibile non solo contiene il qi invisibile ma anche la yiyuanti, la forma più pura di hunyuan qi che penetra ovunque attraverso il corpo e lo controlla. Dato che le piene leggi che governano jing, qi e shen sono ancora sconosciute, le persone non sono capaci di usarle in un servizio consapevole delle proprie vite.

La Distribuzione del Hunyuan Qi Umano

L’hunyuan qi del corpo mediante la struttura del corpo

La piena informazione del hunyuan qi umano è un disegno finalizzato al punto della fecondazione, che guida e determina la crescita dell’embrione. In un corpo adulto la distribuzione del hunyuan qi si regola con la struttura del corpo, con ogni parte del corpo piena di hunyuan qi e circondata da esso. L’hunyuan qi è un'interezza, e sebbene sia influenzato dal corpo, ha la sua propria relativa indipendenza.

Il corpo umano è la raccolta, crescita e trasformazione del hunyuan qi umano. La distribuzione del hunyuan qi umano si regola con l’informazione innata dal padre e dalla madre, come la forma dei cinque organi interni, i cinque sensi, o i quattro arti, ecc. Se, per esempio, un individuo è nato con quattro o sei dita, allora il campo qi ne

ha quattro o sei. E se il dito viene perso nella vita di ogni giorno, il campo qi del dito rimarrà ancora. La fotografia Kirlian rivela questo campo qi.

Esistono quattro strati di qi attorno e dentro il corpo umano

1. I tre strati di qi fuori dal corpo

L'hunyuan qi umano forma un campo non regolato attorno al corpo che si muove e cambia con il corpo. Questo è chiamato campo qi hunyuan. Il campo qi ha tre strati. Dai tre ai cinque centimetri fuori dalla pelle, uno strato di qi copre il corpo. Questa misura può variare da persona a persona ma non più di dieci centimetri fuori dal corpo. Se il corpo è fisicamente forte allora generalmente parlando questo strato di qi è abbondante. Fuori da questo strato di qi ce n'è un'altro, uno strato più sparso che circonda tutto il corpo. L'abbondanza di questo strato è relativa direttamente all'abbondanza del qi interno. Fuori dal secondo strato, un terzo strato si irradia ed è ancora più sottile e diffuso. La consapevolezza può influenzare questi tre strati e la pratica qigong può intensificarli e aumentarli.

2. Lo strato interno di qi

Maggiore hunyuan qi è trattenuto dentro le membrane della pelle e anche nei seguenti strati dei muscoli e ossa. Possiamo chiamare questo il corpo di qi che esiste dentro il corpo fisico. L'estensione di questo qi si regola con la struttura del corpo. È uno strato di qi che può essere osservato con un certo livello di pratica qigong. Nel qigong tradizionale è chiamato *fashen*. Dato che l'hunyuan qi corporeo può essere influenzato e controllato dalla consapevolezza, così la forma e la grandezza di questo qi interno del corpo può anche essere diretta consapevolmente, come può esserlo il corpo di qi esterno. Il corpo di qi è in costante movimento. Gli antichi Cinesi chiamavano questo *xian* o 'essere celestiale' che era qualche volta creduto come un fantasma, che aveva semplicemente la forma di strati differenti del hunyuan qi umano.

La distribuzione irregolare del hunyuan qi umano

I tre centri del hunyuan qi umano

Generalmente, i punti più vigorosi del corpo raccolgono più hunyuan qi. I tessuti del corpo esistono anche in differenti densità, e così alcune aree soddisfano la raccolta del qi più di altre. Il qi tende a raccogliersi nei posti più leggeri, 'vuoti', e può andare più facilmente attraverso quei posti. Ci sono tre centri densi di qi raccolto nel corpo umano. L'hunyuan qi corporeo raccoglie all'interno del dantian inferiore, dietro l'ombelico; i cinque organi raccolgono l'hunyuan qi nel centro medio chiamato *hunyuan qiao*; e il terzo centro è la yiyuanti, il centro del cervello, anche chiamato *shen ji qiao* o palazzo shen ji.

1. Il centro del hunyuan qi corporeo: il dantian inferiore
L'hunyuan qi corporeo fornisce energia per i tessuti cellulari per funzionare e riprodurre. Ci sono tre ragioni perché si raccoglie al centro, nel profondo dell'ombelico. Sono le seguenti:

(i) L'hunyuan qi è assorbito e assimilato maggiormente dalle fonti di cibo esterno. Il processo di digestione principale del corpo avviene nell'intestino tenue, che è posizionato sotto l'ombelico. Qui è dove l'hunyuan qi del cibo cambia in hunyuan qi umano. Durante la gravidanza il feto scarica gli scarti e riceve nutrimento attraverso il cordone ombelicale all'ombelico, e riceve anche l'hunyuan qi dal corpo della madre allo stesso modo. E così l'ombelico è il posto per la raccolta del hunyuan qi, e anche una porta per il qi per uscire ed entrare.

(ii) Negli adulti, i testicoli o ovuli sono ad una buona distanza dall'ombelico, ma al tempo del feto, quando gli organi interni sono stati formati, sono collocati vicino ai reni, in profondità dentro l'ombelico. Gradualmente gli organi riproduttivi discendono ma rimangono ancora in stretta relazione con i reni. Nel maschio adulto la vena del testicolo sinistro è connessa con la vena del rene sinistro.

Poichè l'hunyuan qi umano si regola con la struttura innata umana, la struttura del corpo determina il campo qi. Il campo qi degli organi riproduttivi è raccolto nel dantian inferiore. Questo luogo è chiamato *mingmen* interno, dentro il corpo e adiacente al punto energetico anche chiamato mingmen della zona lombare. Quando l'informazione completa jing è generata dal hunyuan qi, la trasformazione avviene nel campo qi di questa zona centrale. Un lavoro sulla Medicina Tradizionale Cinese, il *Nan jing* lo chiama 'la fonte per generare qi, è chiamata *shen jian dong qi*', che grezzamente significa, 'tra i reni c'è una massa di qi'. Questo punto è la radice degli organi interni e dei dodici meridiani, e anche la porta del respiro. È anche chiamato *shou xie zhi shen* o 'l'immortale che veglia per tenere lontano il male.' Da questi esempi comprendiamo che l'hunyuan qi che mantiene il movimento vitale è generato e raccolto dentro il mingmen interno, e questo è molto importante.
Questi testi classici sono d'accordo con la Teoria d'Interezza Hunyuan.

(iii) La vita, specialmente la vertebra lombare, è il supporto centrale dell'intero peso corporeo e il cardine di equilibrio e movimento. Poichè un grande nutrimento di qi è richiesto qui, il qi si raccoglie naturalmente nel dantian inferiore. Questo include il qi innato e anche il qi acquisito che viene dal cibo. Il dantian inferiore è il posto dove il qi innato e il qi acquisito sono generati, raccolti, e trasformati.

2. Il centro del hunyuan qi degli organi interni: l'hunyuan qiao o dantian medio.
Gli organi interni qui si riferiscono al cuore, fegato, pancreas, polmoni e reni. Gli organi interni ricevono tutti e inviano materiali attorno al corpo. Il cuore riceve e invia sangue e fluidi linfatici; i polmoni accettano ed inviano ossigeno e anidride carbonica; i reni accettano e inviano sangue, scarti e ormoni; e il pancreas digerisce cibo e invia il nutrimento raffinato attorno al corpo. La medicina moderna ha mostrato che gli organi interni secernono gli ormoni responsabili per mantenere l'intero corpo. Infatti sono gli organi interni del hunyuan qi che secernono gli ormoni, e così l'hunyuan qi di tutti i cinque organi interni influisce e trasforma ogni altro per servire l'interezza. Il qi si connette e raccoglie naturalmente ad hunyuan qiao, dato che è il centro fisico dei cinque organi. Il movimento del diaframma integra qui anche il campo qi dei cinque organi, e così si forma ancora un centro dentro hunyuan qiao. Dentro hunyuan qiao non c'è distinzione tra qi innato ed acquisito, poiché è tutto raffinato e si trasforma più facilmente in materiale visibile.

3. Il centro di yiyuanti: shen ji qiao (神机窍) nel centro della testa.
Quando *shen ji* (神机) viene pronunciato, una sottile vibrazione può essere sentita nel centro della testa. La yiyuanti è hunyuan qi molto sottile e puro formato nel campo qi delle cellule cerebrali. Permea l'intero corpo e si diffonde all'esterno dal corpo. La yiyuanti è simile al hunyuan qi originale ma ha qualcosa come un 'punto centrale' da cui il primo impulso d'informazione si diffonde, e da lì è inviato e ricevuto. Comunemente non possiamo sentirlo o sapere di esso a causa della pesante influenza dell'informazione degli altri sensi.

La distribuzione del hunyuan qi corporeo segue la consapevolezza
Quando la mente si concentra su un area, l'hunyuan qi si raccoglie in quel posto e nel corso del tempo diventa abbondante. Poichè le mani sono costantemente utilizzate, esse sono naturalmente unificate con la mente, il che rende l'hunyuan qi delle mani naturalmente abbondante e facile da condizionare per la mente. Quando la mente si concentra sulle mani, il campo qi delle mani è ovviamente incrementato. Anche li organi di senso umano hanno un raccoglimento di hunyuan qi maggiore di altri posti. L'abbondanza del qi in un posto è solitamente connessa al suo grado di utilizzo.

L'hunyuan qi corporeo è più abbondante nella pelle e nelle membrane
I tessuti corporei e gli organi sono coperti da membrane che agiscono come una rete di sentieri per l'hunyuan qi. Ogni volta che il qi viene assorbito o rilasciato, passa attraverso queste membrane. Nella vita quotidiana umana, la mente diretta all'esterno indurrà il qi a muoversi fuori, mentre una mente stabile concentrata internamente assorbirà naturalmente il qi all'interno. Dove la mente si concentra, il qi si raccoglierà

velocemente. C’è sempre una regolazione naturale del qi corporeo che avviene attraverso il dantian inferiore tramite le membrane. La mente può guidare e velocizzare questo processo.

La distribuzione del hunyuan qi corporeo è influenzata dalla struttura del corpo, dalla funzione fisica, e dalla consapevolezza. Il qigong usa la consapevolezza per influenzare il qi per cambiare le condizioni precarie in condizioni salutari e così aumentare la vita umana ad un livello superiore.

Sezione Due – Lo Sviluppo del Hunyuan Qi umano

L’hunyuan qi umano si sviluppa con lo svilupparsi dell’individuo. Dal qi dell’ovulo fecondato all’embrione, il feto, il bambino, e finalmente al hunyuan qi degli adulti, c’è un processo di sviluppo per ogni fase.

L’Hunyuan Qi dell’Ovulo Fecondato

Formazione dell’ovulo fecondato e l'hunyuan qi dell’ovulo

L’ovulo fecondato è formato dalla fusione di un ovulo e uno sperma, ognuno contenente 23 cromosomi: metà della quantità di cellule normali. L’hunyuan qi dell’ovulo fecondato, è la parte più pura e originale del hunyuan qi innato, è formato durante questo processo.

Entrambe la scienza medica e la teoria del qigong antico, concordano che la materia si trasforma in energia, e che l’alterazione avviene su entrambe le scale della vita microscopica e macroscopica. La Teoria d'Interezza Hunyuan, che è basata sui micro aspetti, suggerisce che la materia si trasforma attraverso un processo da cui la vecchia materia scompare e allora la nuova materia appare. Questo è quello che succede durante la fecondazione, lo sperma e l’ovulo in congiunzione scompaiono entrambi, cambiando in uno stato senza forma di qi invisibile, prima di riapparire nella forma di una nuova materia visibile o ovulo fecondato.

Lo sperma e l’ovulo, con i loro rispettivi 23 cromosomi, sono tipi di cellula differenti che si attraggono a vicenda per essere completi. È stato mostrato negli esperimenti di elettroforesi proteica, che lo sperma si muove tutto ai poli positivi e gli ovuli si muovono ai poli negativi. È anche compreso che una volta che lo sperma e l’ovulo si fondono insieme, l’ovulo non può più essere fecondato da un’altro sperma, mostrando che la loro naturale affinità reciproca è cambiata. Lo sperma e l’ovulo scompariranno da soli nell’evolversi in ovulo fecondato, è qualcosa che avviene nell’estremo micro-spettro della vita. La fisica moderna afferma che quando il tempo e lo spazio sono molto corti (una lunghezza tra 10^{-34} metri e un tempo tra 10^{-44} secondi) la differenza tra loro scompare. La Teoria d'Interezza Hunyuan afferma che esiste un processo attraverso cui le caratteristiche dello sperma e l’ovulo spariscono, e il processo dal quale appaiono le caratteristiche dell’ovulo fecondato, e che inoltre c’è un periodo molto transitorio tra i due in cui non ci sono sperma, ovulo e ovulo fecondato. Questo è così chiamato *kong* (空), o stato di vuoto, parlando in termini antichi. Vuoto, tuttavia, non significa davvero vuoto ma si riferisce ad una sostanza informe, che in questo caso è il risultato dell’interazione dello sperma, dell’ovulo e dell’ambiente. Quella sostanza informe ed invisibile è hunyuan qi puro. L’ovulo fecondato è stato formato da essa. Perciò l'hunyuan qi non è una semplice miscela di qi dello sperma e dell’ovulo; e l’ovulo fecondato non è neanche un’esclusiva miscela dello sperma e dell’ovulo.

La formazione del hunyuan qi dell’ovulo fecondato è composta da due fasi. Nella prima fase, l'hunyuan qi dei cromosomi di sperma e ovulo si fondono e trasformano

per creare l'hunyuan qi del nucleo completo. Nella seconda fase, l'hunyuan qi del nucleo e del citoplasma effettua l'*hunhua* per formare l'hunyuan qi dell'ovulo fecondato. La scienza medica moderna riconosce la fusione dei cromosomi ma non la seconda fase vitale, senza la quale il nucleo dell'ovulo fecondato non può pienamente svilupparsi.

Questo processo di trasformazione avviene solo sotto certe condizioni, ciò significa che l'hunyuan qi dell'ambiente è coinvolto nella reazione hunhua ed esso diventa una parte del hunyuan qi dell'ovulo fecondato. Possiamo usare un esempio qui, di uno speciale tipo di cavallo rosso che è stato formalmente usato per le ispezioni nell'esercito giapponese. Questo tipo di cavallo era superiore a quelli comuni, sebbene fosse comunque infertile. Al fine di riprodurre questo animale, il cavallo da accoppiamento era solitamente coperto con un grande pezzo di tessuto rosso, il che significa che il colore rosso diventava parte dell'ambiente, unendosi alla trasformazione, e condizionando il corso dell'ovulo fecondato. Nei tempi moderni, la scienza ha provato che le coppie aumentano statisticamente le loro possibilità di concepimento, quando il colore della loro stanza viene cambiato. E il colore influisce anche la personalità del bambino, che tende ad essere più estroverso quando cresce in una stanza da letto dai colori caldi e più introverso quando è cresciuto tra i colori freddi. Se viene fatta suonare spesso la musica allora il bambino tende ad essere più sensibile alla musica, e ci sono anche molti altri aspetti. Questi esempi mostrano come può essere intricata la coltivazione della vita, e che le condizioni prima della nascita influiscono sul modo in cui il feto si forma.

Fattori che possono condizionare l'hunyuan qi dell'ovulo fecondato

L'ovulo fecondato può essere una singola cellula ma è un tipo molto differente dagli organismi monocellulari di basso livello. L'ovulo fecondato contiene già l'intera informazione delle specie umane. Tutta l'informazione necessaria per lo sviluppo umano fino alla fase adulta, includendo tutta la struttura e funzioni del corpo, sono tutte depositate nell'ovulo fecondato. Una volta che le condizioni adeguate sono in atto, allora l'ovulo fecondato si svilupperà lentamente. L'informazione genetica complessiva nel hunyuan qi dell'ovulo fecondato deciderà ogni caratteristica della nuova vita e guiderà il suo sviluppo. Eppure la variazione individuale andrà oltre la differenza genetica. Qualche bambino può essere così diverso dagli altri, non solo per le distinzioni nello sperma e ovulo individuali, ma per via del diverso processo di hunhua ambientale che li ha formati.

1. Come lo sperma e l'ovulo condizionano l'hunyuan qi dell'ovulo fecondato.

Lo sperma maturo e l'ovulo contengono l'intera informazione vitale dei loro donatori maschio e femmina. Questa informazione varia alle differenti fasi della vita, con persone più forti durante la gioventù ma con attività psicologica meno sofisticata e meno consapevolezza sociale. Durante la mezza età le persone agiscono più uniformemente, e durante la vecchiaia, sebbene diventino più saggi diventano anche più deboli. Perciò l'informazione di vita contenuta nello sperma e ovulo, cambierà in relazione all'età e lo stato di salute. La malattia condizionerà direttamente la qualità

dello sperma e dell’ovulo, come faranno anche le emozioni forti e una consapevolezza negativa. Se l’informazione dello sperma e dell’ovulo è troppo simile allora essi si completeranno a vicenda, altrimenti il bambino potrebbe avere difetti di nascita, come nel caso quando le coppie sono troppo vicine di parentela.

L’hunyuan qi dell’ovulo fecondato può anche essere condizionato dalla fusione dello sperma e dell’ovulo, l'hunyuan qi di ognuno gioca un ruolo differente durante il processo. Se il qi dello sperma è forte allora dominerà il processo di formazione; e se il qi dell’ovulo è forte, allora dominerà. L’intero processo di fecondazione è un’interazione attraverso cui lo sperma e l’ovulo si stimolano, si completano, e si inducono a vicenda per formare un nuovo sistema.

2. L’effetto del processo di hunhua del hunyuan qi dell’ovulo fecondato.
L’hunyuan qi dell’ovulo fecondato viene dalla fusione dello sperma e dell’ovulo ma coinvolge anche l'hunyuan qi dell’ambiente. Durante il processo di fecondazione, lo sperma entra nella femmina e si muove nell’ovidotto, in quel momento lo sperma subisce un complesso cambiamento per avere abbastanza energia da fondersi con l’ovulo. Le condizioni necessarie per questo cambiamento dipendono dalle condizioni in cui lo sperma si è formato, che includono l’orgasmo e le condizioni fisiche e mentali dei genitori. Durante l’orgasmo, le funzioni vitali del corpo sono ad un ottimo livello, con le femmine particolarmente capaci di ottenre uno stato armonioso simile a quello del qigong, sebbene transitorio. L’hunyuan qi della madre e del padre reagirà e formerà un campo qi, che fornirà informazione vitale di alta qualità allo sperma e all’ovulo, rendendo il corpo pronto per la fecondazione imminente. Sotto le condizioni dell’inseminazione artificiale, l’embrione non è influenzato né dall’orgasmo o connessione emotiva dei genitori, mentre le procedure tecniche durante il processo produrranno anche delle condizioni. Perciò in alcuni aspetti, il bambino artificialmente inseminato avrà carenze nel hunyuan qi, sebbene potrebbe anche essere avvantaggiato, avendo un temperamento più tranquillo e uniforme. L’ambiente della fusione dello sperma e dell’ovulo che avviene è molto importante. Molte piccole cose faranno una grande differenza nello sviluppo successivo.

L’Hunyuan Qi dell’Embrione

Il periodo dell’embrione è tra l’ovulo fecondato e il feto maturo. È grezzamente diviso in tre fasi: la prima è la fase germinale o le prime due settimane dopo la fecondazione; la seconda è la fase embrionica, tra 2-8 settimane dopo la fecondazione; e la terza è la fase fetale, 9-38 settimane dopo la fecondazione. L’hunyuan qi dell’ovulo fecondato inizia l’hunhua con l'hunyuan qi della madre, cominciando lo sviluppo di strati germinali multi-cellulari che realizzerà il processo di differenziazione preliminare 1-8 settimane dopo la fecondazione. L’hunyuan qi di questo periodo è l'hunyuan qi dell’embrione.

Tecnicamente, la prima settimana dopo la fecondazione non è inclusa in questo periodo, dato che il numero di cellule aumenta dalla scissione dell'ovulo fecondato ma non nel volume. Il processo di scissione dell'ovulo dipende principalmente dallo stesso ovulo fecondato. Una massa di 12-16 cellule è formata nel terzo giorno, è chiamata morula. Nel quinto giorno ci sono 107 cellule chiamate bastocisti. Nel sesto giorno, l'embrione è formato e piantato nell'endometrio dell'utero. Prima di questo c'era semplicemente l'hunyuan qi dell'ovulo fecondato.

Nella sesta settimana dopo la fecondazione, il cordone ombellicale è formato e l'embrione inizia un rapido cambiamento. L'hunyuan qi dell'ovulo fecondato si sviluppa fortemente prima della formazione e chiusura del tubo neurale, che è formato nella quarta settimana quando il cuore inizia a battere e le aree preliminari del tessuto iniziano a differenziarsi. In quel momento l'hunyuan qi innato originale sta crescendo fortemente dentro l'embrione, dando alla madre malesseri mattutini. L'hunyuan qi di questo periodo può anche espandersi fuori dal corpo della madre. I praticanti di qigong, per esempio, potrebbero essere capaci di sentire l'hunyuan qi dell'embrione a dieci metri di distanza, che normalmente è forte come un maestro di qigong. Seguendo questa espansione, l'hunyuan qi dell'embrione ritorna indietro dentro l'ectoblasto iniziando la formazione del tubo neurale. Durante questo intero processo, l'hunyuan qi si muoverà dentro e fuori del corpo della madre, assorbendo il qi della madre e anche il qi dell'ambiente, raccogliendo più informazione possibile per ogni parte del feto, formando il puro centro originale di hunyuan qi umano. Prima della formazione del tubo neurale, l'embrione è simile agli organismi inferiori da quando progrediscono dalla singola alle cellule multiple. Ma dopo la sua formazione, l'embrione è simile agli animali avanzati. Da allora la sua vitalità inizia a concentrarsi con la formazione dell'embrione in un essere indipendente con attività neurale avanzata.

L'hunyuan qi dell'embrione viene dal hunyuan qi della trasformazione dell'ovulo fecondato con il qi della madre e il qi del mondo esterno. Questo periodo è di grande forza e vitalità per la madre, quando il suo hunyuan qi è così alto che può curare sé stessa dalla malattia e rafforzarne la salute. L'energia aumentata di questo periodo può anche migliorare le prestazioni sportive femminili. È un periodo molto importante nella formazione di bambini in salute.

L'Hunyuan Qi del Feto

Il periodo del feto inizia alla fine dell'ottava settimana, quando l'hunyuan qi del feto includerà anche l'hunyuan qi del cordone ombellicale, le membrane fetali e la placenta. Tecnicamente, l'hunyuan qi del feto inizia dopo la formazione e chiusura del tubo neurale nella quarta settimana. Il tubo neurale è formato dall invaginazione dell'ectoblasto, come risultato di cui l'ectoblasto si svilupperà nella pelle mentre il tubo neurale si evolverà nel sistema nervoso, rimanendo connesso con la pelle esterna. Il sistema circolatorio è connesso con la placenta ma utilizzabile dal momento in cui il cordone ombellicale si forma nella sesta settimana. Nell'ottava

settimana il genere del feto può essere visto e la fase fetale inizia. I tessuti di ogni organo iniziano a svilupparsi in seguito. Il sistema nervoso e il cuore si sviluppano così rapidamente che diventano pienamente funzionanti dal settimo mese.

Il processo di sviluppo dall'ovulo fecondato al feto dura solo qualche mese ma gestisce in quel momento l'intera storia dello sviluppo biologico umano. Possiamo capire questo dalla visione della Teoria d'Interezza Hunyuan. La biologia delle specie si è evoluta ad ogni passo sotto un complicato processo di hunhua. Ogni passo migliora ed aumenta l'informazione che è conservata negli organismi e la disperde attraverso il loro campi qi. Durante ogni fase dello sviluppo, una nuova reazione hunhua avviene per formare un corrispettivo sistema hunyuan e così rafforzare ulteriormente ed ottimizzare il campo qi hunyuan. Questo campo qi diventa il fondamento guidante della generazione seguente e il prossimo processo di trasformazione, in ogni passo basato sempre sull'ultima fondazione. E così le specie umane accumuleranno maggiore informazione con l'evoluzione del hunyuan qi, l'hunyuan qi accumulato in cambio guiderà lo sviluppo dei nuovi individui.

Durante la fase vitale del feto, tutti gli organi e i tessuti (eccetto il cuore e il sistema circolatorio) sviluppano la propria struttura e funzioni ma non cominciano a funzionare. Nè la digestione, né l'assorbimento, nè i sistemi di escrezione devono funzionare, dato che tutto il nutrimento richiesto e l'hunyuan qi viene dal supporto materiale.

Secondo la Teoria d'Interezza Hunyuan, l'essere umano è attualmente in una condizione d'interezza innata. L'interezza ora include il feto, la placenta, il cordone ombellicale, e il liquido amniotico in cui è sospeso. Il feto è avvolto nella membrana fetale formata dala coriona, la membrana amminica, le membrane formate dalle cellule periferiche dei blastocisti, e la membrana che fodera l'utero – la decidua. Il feto è un individuo nutrito e protetto che cresce nella madre. L'hunhua che si presenta, avviene su due livelli: il primo è nei tessuti del corpo del feto, e il secondo è nella connessione con la madre attraverso la placenta. Questo processo di hunhua scambia nutrizione e hunyuan qi ma c'è anche un'ulteriore e più complicata reazione che ha luogo. La scienza moderna ha mostrato che la placenta può sintetizzare molti ormoni, ma nel farlo gli serve la cooperazione del feto, e così i due lavorano in sintesi, con il fegato, la cistifellea, e l'adrenalina del feto lavorano insieme con la placenta per realizzare un compito che da soli non possono fare. L'hunyuan qi del feto, è perciò un'interezza hunyuan che include la placenta.

L'hunyuan qi del feto è una condizione d'interezza innata. A differenza della fase dopo la nascita, l'attività vitale di questo periodo non si differenzia. Il feto ha la potenza di jing, qi e shen, sebbene i tre aiutino lo sviluppo lavorando insieme e non separatamente. Non ci sono movimenti ovvi del corpo, la mente è ancora incosciente, e l'attività di shen è principalmente mirata al controllo dei battiti cardiaci per la circolazione. Lo sviluppo di ogni tessuto, organo, e parte del corpo è guidata e sincronizzata sotto il campo qi hunyuan, permettendo una rapida crescita. Il feto è al

sicuro sospeso nel liquido amniotico, mantenendo i tipi di condizioni stabili favorevoli per un hunyuan qi forte e bilanciato. Questa può essere una prova del perché il qigong tradizionale cerca un ritorno ad una condizione precedente, sebbene questa condizione d'insieme, con varie funzioni ancora inattive, è abbastanza differente dallo stato armonioso d'insieme di una pratica qigong di alto livello, quando il corpo, qi e consapevolezza sono unificate.

L'hunyuan qi del feto è un'interezza hunyuan; la parte più importante del sistema è l'hunyuan qi invisibile in cui il feto è sospeso. I tessuti e gli organi non sono ancora funzionali e tutta l'attività vitale si concentra sullo sviluppo proprio del feto. La connessione con il cordone ombellicale e la placenta è di tale importanza che questa regione è il centro del hunyuan qi, in seguito dopo la nascita diventerà il centro del hunyuan qi innato. I tessuti endocrini, come i reni, le capsule renali, le ghiandole sessuali, crescono tutte e si sviluppano intorno alla regione ombellicale, formando lì un campo hunyuan qi. Questo è il perché nella teoria qigong tradizionale, la regione ombellicale e il mingmen sono considerati come l'origine del qi innato. Non c'è un'attività indipendente della consapevolezza in questo momento. La scienza ha provato che il cervello e il feto al settimo mese ha attività, ma le onde cerebrali sono solo l'equivalente di una persona normale addormentata. Anche il sistema nervoso, eccetto per i nervi relativi alla nutrizione, rimane inerte. Ogni movimento degli arti è solo la reazione spontanea dei nervi inferiori. L'evoluzione del hunyuan qi permette al feto di svilupparsi in quel momento. Il cervello si sviluppa prima, sproporzionato in relazione al corpo, così che la testa è un terzo dell'intero corpo nel terzo mese e poi un quarto dell'intero corpo nel quinto mese. Le cellule cerebrali sono dense in numero in questa fase, il cervello contiene più fluido cerebrospinale degli adulti. Le cellule nervose cerebrali sono la parte più importante dello sviluppo del feto. Con l'hunyuan qi del feto ancora in una condizione d'insieme innata, non c'è distribuzione di jing, qi e shen.

Quando il feto è pienamente sviluppato, o quando l'hunyuan qi della madre non può più fornire hunyuan qi per il feto, il ventre della madre non è più sufficiente per lo sviluppo e il feto è pronto per il parto.

L'hunyuan qi del bambino

Alla nascita, i tessuti e gli organi del bambino sono maturi e funzionali ma rimangono inattivi. Molte funzioni fisiologiche ci mettono un lungo tempo per realizzarsi pienamente. Dopo il grande cambiamento ambientale del parto, il bambino deve instaurare una nuova serie di attività della vita, un processo che dura fino alla prima infanzia. La fase del bambino vede lo stabilirsi della consapevolezza e l'unificazione della consapevolezza con l'attività fisica. Come risultato, le caratteristiche naturali del bambino si svilupperanno in caratteristiche sociali. Il modello del hunyuan qi in questo periodo si evolve ulteriormente dal hunyuan qi del feto, che cambia continuamente dal primo pianto del neonato.

Cambiamenti dopo il parto
Come la limitazione della membrana fetale e la sicurezza del liquido amniotico sono lasciate da parte, il bambino entra in uno spazio cosmico illimitato e prende il primo respiro d'aria. Dopo che il cordone ombellicale è tagliato, la membrana amniotica, la coriona e la placenta – tutte appartenenti al sistema hunyuan del feto – vengono scartate. Il percorso in entrata della nutrizione e in uscita dei materiali di scarto è scollegata. Questo porta ad una grande quantità di cambiamenti interni per il neonato. L'ossigenazione inadeguata del sangue significa che la concentrazione dell'anidride carbonica aumenta, stimolando il sistema nervoso centrale e il centro respiratorio. Quando la concentrazione di anidride carbonica è abbastanza alta, l'attività del respiro inizia e il bambino si avventura nella vita come essere indipendente. Dopo che i polmoni sono attivati, il materiale di scarto nel sangue è metabolizzato nel fegato, detossificandolo, e poi espulso dai reni. Allo stesso tempo lo stomaco e l'intestino iniziano a ricevere acqua o latte. Il bambino inizia a funzionare attraverso il suo stesso metabolismo, includendo l'assunzione di nutrimento e la fuoriuscita degli scarti. Anche la funzione di ogni organo e il corrispettivo apporto di sangue alterano la circolazione polmonare e la circolazione sistemica e sono divise in modo da separare il sangue arterioso e quello venoso. La condizione d'interezza precedentemente invariabile del feto è passata a momenti in uno stato complicato e mutevole. Il contenuto del hunyuan qi e il suo metodo di trasformazione sono i prossimi a cambiare, l'hunyuan qi della madre, una volta assorbito attraverso la placenta ora inizia ad essere rimpiazzato dal hunyuan qi di ambiente, ossigeno e cibo.

La differenziazione e unificazione di xing, qi e shen
Come essere indipendente il bambino interrompe la condizione d'insieme innata e si connette direttamente con l'ambiente, sottostando attraverso questa interazione alla differenziazione di *xing, qi* e *shen* – o corpo, qi e consapevolezza. Molte funzioni sono attivate in questa fase.

Se lo stato d'insieme innato del feto riproduce il processo dell'evoluzione biologica, allora la differenziazione del corpo, qi e consapevolezza, riflette l'evoluzione degli animali avanzati in umani. I cambiamenti nel feto sono principalmente relativi ai cambiamenti strutturali nel corpo, ma i cambiamenti per il bambino per lo più significano lo sviluppo delle funzioni, l'informazione per cui ha accumulato nel corpo durante il periodo fetale. Il processo dal quale xing, qi e shen del bambino diventano differenziati può essere diviso in due fasi.

1. La prima fase, differenziazione e unificazione di xing, qi e shen.
La prima fase si estende dal momento del parto ai tre anni d'età. Alla nascita, lo stato d'insieme è finito e l'hunyuan qi del feto è rimpiazzato dal hunyuan qi del neonato. Da allora inizia il processo di separazione.

Prima avviene la differenziazione del qi. Il bambino, incapace di assorbire l'hunyuan qi della madre, deve iniziare ad ottenere hunyuan qi dall'ambiente. Questo bisogno è

compiuto attraverso i quattro modelli di movimento del qi: aprire/chiudere, uscire/entrare, raccogliere/disperdere, e trasformare.

In seguito viene la differenziazione di xing – o corpo – che è segnato da un uso esteso del hunyuan qi. L'hunyuan qi del periodo fetale era solo usato per sviluppare il corpo, ma ora l'hunyuan qi del bambino è usato per riprodurre cellule e realizzare le funzioni dei muscoli, nervi, e organi viscerali.

Infine viene la differenziazione di shen, che crea il fondamento di jing, qi e shen. Questa fase è basata sui cambiamenti del corpo, principalmente relativi all'attivazione delle cellule nervose. Mentre le cellule comuni del corpo usano l'hunyuan qi per la loro stessa riproduzione, le cellule del sistema nervoso sono altamente specializzate e non si rigenerano, invece spendono la loro energia interamente sulla propria funzione, che è il processo di hunhua con il mondo esterno. Le cellule del sistema nervoso operano ad un alto livello di hunhua rispetto alle cellule comuni, funzionando insieme come un'interezza indipendente contenente milioni di cellule nervose, perciò formano una vasta rete che può ricevere ed inviare infomazione. Questa è la differenziazione di shen – shen è la funzione d'insieme di queste cellule.

Il primo pianto del neonato attiva e apre le corde vocali e la gola in un movimento integrato del cervello che lavora insieme con molti nervi e muscoli. Questa è la prima volta che l'individuo mostra il suo potere d'interezza. Il nervo autonomo è rafforzato seguendo l'attività del sistema viscerale, e shen è già differenziata e costruisce una stretta connessione con l'ambiente naturale. Gli organi di senso si sviluppano in contatto con il mondo esterno e così l'infante deve stabilire un'interazione tra l'ambiente ed ogni organo sensoriale, perciò creando nella prima età una sistematica connessione con il corpo. All'inizio i bambini possono solo guardare gli oggetti immobili ma dopo iniziano a fare pratica guardando le cose in movimento, così che, quando sentono una voce, cercano da dove viene con i loro occhi e stabiliscono una connessione tra vista e suono. Queste sono tutte funzioni corporee per cui shen fornisce la connessione interna.

Gradualmente il bambino abbandona le forme di movimento che coinvolgono l'intero corpo, come piangere mentre muove involontariamente gli arti, e impara invece come muovere le parti del corpo isolate. L'attività come questa è sempre guidata direttamente dalla consapevolezza, e così il bambino si muove lontano dall'istinto verso l'azione umana intenzionale. Questo sviluppo avviene perché il bambino è stato assistito e influenzato dagli adulti e dal loro linguaggio. Quando impara a camminare, per esempio, i genitori diranno 'cammina', e terranno il braccio del bambino. Dopo qualche tempo, il bambino può camminare da solo quando i genitori diranno solo 'cammina'. I genitori possono anche dare un libro al bambino e dire 'prendi' e allora il bambino prenderà il libro e seguirà l'ordine. Tutto questo dimostra che il processo attraverso cui l'infante impara le azioni è influenzato dalla consapevolezza. Lo stesso è vero per le funzioni sensoriali. Ogni volta che i genitori attirano l'attenzione del

bambino, solitamente parlano anche. Il bambino sviluppa l'uso della consapevolezza a priori delle azioni motorie, perché la consapevolezza guiderà quelle azioni. Questo sorge perché l'hunyuan qi dell'infante contiene informazione ereditata dai genitori, informazione che contiene la condizione di ricevere linguaggio e produrre consapevolezza. Quando c'è un corrispettivo hunyuan qi nel mondo esterno, i due possono allora reagire a vicenda. Il bambino ha una grande capacità di accettare l'informazione riferendosi alle emozioni e alla consapevolezza, e così dalla prima età, il comportamento degli adulti insegna alle funzioni sensoriali e motorie del bambino a basarsi sulla consapevolezza. Lo stabilirsi di tali funzioni in cambio promuove lo sviluppo del cervello, che si evolve rapidamente durante i primi tre anni di vita. Con lo stabilirsi delle abilità motorie, sensoriali, e di pensiero, la consapevolezza si è ora lentamente fusa con l'attività vitale dell'infante.

2. La seconda fase di differenziazione di xing, qi e shen.
Questo periodo si riferisce all'età compresa tra 3-6 anni. La prima fase di differenziazione di xing, qi e shen si è basata sullo stato d'insieme innato; e come risultato, lo sviluppo compreso in quella fase è grandemente condizionato dalla circostanza. Le distinzioni della seconda fase, comunque, sono basate sulla guida che il bambino ha ricevuto, in seguito all'estensione continua della prima fase. Nel feto, il qi è stato unito come un'interezza distribuita uniformemente. Nei primi tre anni di vita, il qi è stato distribuito in certa misura, ma ci sono ancora altri cambiamenti a venire. Come il corpo, le viscere, e la mente diventano tutte più attive, il qi precedentemente concentrato inizia a dividersi in hunyuan qi del corpo, hunyuan qi delle viscere, e yiyuanti, formando i tre centri di qi denso del corpo.

Shen può ora formare il pensiero immaginativo e si sviluppa verso il pensiero logico. Entrambe queste prerogative della consapevolezza mostrano che shen sta ottenendo indipendenza dalle funzioni corporee e ora inizia a padroneggiare le attività più vaste della vita. Dall'età di sei anni, le cellule nervose hanno forma molto simile a quelle di un adulto e la consapevolezza può ora ordinare il corpo in attività utili. Le funzioni degli organi sensoriali sono padroneggiate e la comprensione del bambino delle cose diventa sistematica. In questo tempo il bambino più giovane riceve dagli adulti solo la normale informazione di una consapevolezza limitata; ma se riceve una buona guida, contenente informazioni d'insieme, allora il bambino può facilmente sviluppare l'abilità paranormale e abilità speciali.

Da questo tempo, shen e il qi sono comprensivamente differenziate. Il pensiero sistematico e la connessione della mente, qi e corpo, sono stabilite sotto il modello generale della 'mente che guida il qi, il qi che guida il corpo'. Da ora il bambino ha una buona padronanza della coordinazione corpo e mente, ed entrambi il corpo e il qi sono sotto la guida e il controllo della consapevolezza.

I primi anni di vita portano un grande numero di cambiamenti. In termini di qi c'è una reazione trasformativa di qi innato e qi acquisito. In termini fisici, il corpo si trasforma anche con il qi e realizza le proprie funzioni. E riguardo a shen, c'è la

trasformazione dell'informazione interna ed esterna. Shen deve anche pentrare dentro il corpo e qi per formare questo hunhua, e così, sotto la guida della consapevolezza, l'intero sistema di xing, qi e shen inizia.

L'Hunyuan Qi degli Adulti

L'hunyuan qi del bambino diventa l'hunyuan qi dell'adulto al pieno sviluppo del sistema riproduttivo. Gli organi sessuali maturi segnano il pieno sviluppo di xing, qi e shen. Il sistema umano è ora completo. Solo ora un l'hunyuan qi dell'individuo contiene la piena informazione e solo ora può concentrarsi per formare materiale genetico. In questa fase adulta, la vita umana occupa simultaneamente un livello più alto e un livello più basso, condividendo con gli animali l'istinto del sesso e riproduzione, e anche capace di condurre interazioni sociali e lavoro creativo, che in cambio promuoverà ulteriormente trasformazioni del hunyuan qi umano.

Nel corpo ci sono tre tipi di cellule, ed ognuna opera differentemente: quelle che hanno una funzione globale di riproduzione, come lo sperma e l'ovulo, quelle che operano principalmente con la loro stessa riproduzione ma hanno anche una funzione generale, come le cellule somatiche e quelle cellule che non si riproducono da sole ad ogni modo ma trasformano solo l'informazione, come le cellule nervose. Questi tre tipi di cellule rappresentano tre differenti livelli. Le cellule riproduttive rappresentano le singole cellule degli organismi più bassi, le cellule somatiche rappresentano la cellula generale dell organismo, e le cellule nervose rappresentano il più alto livello di sviluppo cellulare. Di questi tre livelli, il primo è il fondamento della riproduzione, il secondo è la fondamento della vita, il terzo è il fondamento di shen. I tre livelli interagiscono tutti. Se jing, qi e shen si concentrano su jing, allora jing è rafforzata. Se le persone conservano jing allora *dan* – o qi concentrato – si forma e la vita viene prolungata. Se jing, qi e shen si concentrano su xing, allora xing sarà rafforzato. Se le persone abusano del loro corpo allora si consumerà xing, ma se esse lavorano secondo le leggi naturali, possono ottenere una lunga vita. Se jing, qi e shen si concentrano su shen, allora shen è abbondante. Egoismo e desiderio consumeranno shen ma se le persone hanno una mente pura e altruista, esse possono ottenere saggezza e longevità.
Gli umani saranno anche gli animali più intelligenti, ma poiché non hanno ancora liberato sé stessi dai loro istinti animali, quell'intelligenza deve ancora raggiungere il suo livello più alto. Senza una consapevolezza sviluppata, la civilizzazione umana è ad uno stadio base. Le persone non sanno chi sono o di cosa sono capaci. Limitate in conoscenza, le capacità originali delle specie sono irrealizzate e il carattere umano rimane contorto. Le persone non hanno colto la loro stessa essenza o il mistero di sé stessi. L'intelligenza umana è invece governata dal desiderio per gli oggetti.
L'hunyuan qi può compiere l'hunhua seguendo le leggi naturali o può compiere hunhua seguendo ordini. Perciò, quando l'attività delle persone è controllata dai desideri possessivi e la loro consapevolezza diventa annebbiata, l'hunyuan qi – che dovrebbe essere una parte del hunyuan qi della natura – perde le sue caratteristiche naturali e le persone perdono la propria coscienza, il propriò sé. E così accade che in

questo momento dell’evoluzione, l'hunyuan qi umano è una manifestazione di una consapevolezza distorta. La Teoria della Consapevolezza e la Teoria Dao De tratta di questo nel dettaglio.

Ling Tong Hunyuan Qi

Ling tong hunyuan qi (灵通混元气) è un alto livello di unità di jing, qi e shen, uno stato molto effettivo di hunyuan qi coltivato ed ottenuto attraverso la pratica Zhineng Qigong. In questo stato le persone possono agire liberamente e sono capaci di guidare e trasformare l'hunyuan qi esterno attraverso l’informazione positiva. Ling tong hunyuan qi è hunyuan qi guidato dalla consapevolezza. Può passare attraverso ogni cosa, trasformare ogni cosa, produrre ogni cosa, ripulire tutti i tipi di tossine, e ha molte altre funzioni inesplorate. Gli effetti di ling tong hunyuan qi sono difficili da capire ma possono essere dimostrati attraverso la guarigione del Zhineng Qigong. Per esempio un osso rotto può essere istantaneamente riparato, un carcinoma può istantaneamente scomparire, e sporgenze ossee possono rapidamente scomparire; il peso corporeo può diminuire (dai 3 ai 5 Kg in pochi minuti, fino al massimo di 10 Kg), l’altezza corporea può aumentare (dai 2 ai 4 cm, 11 al massimo), e le ossa morte possono riprendersi. (Lo studente Pan Hong ha avuto un intervento per cancro alle ossa ma il suo osso morto si è ripreso dopo che ha praticato Zhineng Qigong per tre mesi.) La materia estranea nel corpo può essere espulsa. (Zhang Yushan era un soldato colpito da due frammenti di proiettile che sono rimaste nella sua testa per 38 anni. Ha iniziato a praticare Zhineng Qigong nel 1989 e presto un pezzo di frammento dei proiettili è stato espulso dalla sua bocca e l’altro è scomparso.) Le ossa possono rigenerarsi. (Sette pazienti nella classe di riabilitazione del 1993 hanno sperimentato la rimozione chirurgica dell’osso per trattamento al cancro, ma attraverso la pratica del qigong, le loro ossa hanno iniziato a rigenerarsi.) Esperimenti sull’agricoltura e frutti raccolti hanno anche dimostrato effetti positivi, con colture maturate in anticipo e produzione aumentata. La produzione industriale ha anche mostrato un incremento in entrambe le qualità e quantità dei materiali. Questi risultati provengono dall’uso preliminare del hunyuan qi; il suo utilizzo positivo può portare molto di più, specialmente dopo il completamento di ling tong hunyuan qi.

Sezione Tree – I Movimenti del Hunyuan Qi Umano

I quattro modelli di movimento del hunyuan qi – aprire/chiudere (开合), uscire/entrare (出入), raccogliere/disperdere (聚散), e trasformare (hua 化) – possono essere separati in due parti, la prima include aprire/chiudere, uscire/entrare, raccogliere/disperdere, e la seconda parte è l'*hua* o trasformazione. Il primo set di movimenti intende la trasformazione e li prepara per essa, e hua è la trasformazione stessa. In realtà non c'è distinzione tra loro, nessun set di movimenti è capace di esistere senza l'altro.

I movimenti del Hunyuan Qi Umano di Aprire/Chiudere, Uscire/Entrare, Raccogliere/Disperdere

Questi movimenti sono compiuti su due strati: sull'interfaccia che separa il corpo umano dal mondo esterno, e anche internamente, dentro i tessuti del corpo e tra di essi. Il movimento di shen e qi è rivelato attraverso xing, e così descriveremo questi movimenti dall'aspetto del corpo.

I movimenti aprire/chiudere, uscire/entrare, raccogliere/disperdere del hunyuan qi alle interfacce esterne del corpo

Il corpo umano si interfaccia al mondo attraverso la pelle e le mucose. Le mucose sono i tratti delle membrane allineate del corpo che lo portano al mondo esterno. Queste includono il tratto respiratorio superiore, la bocca, il tratto respiratorio, la mucosa del tratto respiratorio, l'epitelio degli alveoli polmonari, la mucosa dell'esofago, e lo stomaco e l'intestino; sebbene attualmente l'intero tratto digestivo è un'interfaccia tra il corpo umano e il mondo esterno.
In queste aree il movimento del hunyuan qi è principalmente aprire/chiudere, uscire/entrare. Nella Teoria d'Interezza Hunyuan i posti in cui il corpo si interfaccia con il mondo esterno include i pori per le sostanze con forma, come i pori del sudore e del grasso, ma anche i pori per il qi senza una forma, come i punti dell'agopuntura, smagliature, gli spazi interstiziali, e altri pori sottili. La pelle è capace di aprire e rilasciare sostanze materiali come sudore, grasso, o acqua, e può anche assorbirli, come nel caso delle lozioni esterne applicate. La membrana epiteliale del tratto respiratorio può assorbire ossigeno ed espellere anidride carbonica, e la membrana dello stomaco e intestino può assorbire acqua e nutrimento ed espellere scarti. Tutto ciò si compie durante il movimento di aprire/chiudere, uscire/entrare. La scienza moderna ha studiato questi processi ma senza comprendere la loro essenza, che è l'hunyuan qi che entra ed esce con l'apertura e la chiusura del corpo.

Nella Teoria Hunyuan è stato affermato che c'è sempre un campo di hunyuan qi che circonda ogni sostanza materiale. Questo campo qi è rilasciato attraverso le interfacce esterne della sostanza, e lo stesso è vero per il corpo umano. Il campo qi hunyuan è una connessione tra la sostanza e il mondo esterno, e un intermezzo tra di essi. La

natura dell’interfaccia e la qualità dell’aprire/chiudere decide direttamente la forza del campo qi. In cambio, il carattere di aprire/chiudere è principalmente regolato nel corpo umano dal respiro, dal metabolismo e dalla consapevolezza.

Generalmente quando le persone espirano, il qi interno va all’esterno attraverso la loro pelle o pori dei capelli o spazi interstiziali, e il campo qi hunyuan attorno al corpo si espande all’esterno ed è rafforzato. Le persone sensibili possono sentire l’apertura della pelle o pori dei peli e la sensazione del qi che scorre in fuori. Queste sensazioni sono più forti alle punte delle dita, al centro delle mani, alla sommità della testa o ai punti dell agopuntura più grandi come *yintang, shanzhong, mingmen, duqi, huiyin* o *yongquan*. Quando le persone inspirano, il qi esterno entra passando attraverso la pelle o spazi interstiziali e il campo qi hunyuan attorno al corpo si restringe ed indebolisce. Le persone sensibili possono sentire l’aria scorrere dentro ma questo generalmente non è ovvio come l’aria che viene espirata. Il movimento di aprire/chiudere è causato dalla forza del respiro. Comunque, quando l'hunyuan qi aumenta o diminuisce nel corpo, questo cambierà anche il grado di aprire/chiudere alla superficie dell’interfaccia. Quando jing, qi e shen delle persone sono abbondanti, per esempio, l’interfaccia si apre naturalmente e il qi va all’esterno. E quando jing, qi e shen sono deboli, l’interfaccia si chiude e il qi entra dentro. I fattori psicologici hanno anche un effetto. Se shen è concentrata verso l’esterno, il qi verrà perso. Quando shen è concentrata all’interno il qi verrà attirato dentro. Le emozioni di paura, rabbia e tristezza faranno tutte aprire l’interfaccia e il qi andrà perso. Pensare troppo risulterà in una chiusura, e il qi sarà bloccato o stagnante. C’è molto più di questo che non viene detto qui. La maggior parte delle persone non è consapevole degli effetti della consapevolezza quando avviene all’aprire/chiudere del qi. La consapevolezza può attualmente guidare questi cambiamenti all’interfaccia superficiale o dentro il corpo, non attraverso le emozioni ma anche attraverso l’istruzione attiva, il che è vero anche per l’hunhua della trasformazione. I principi del Zhineng Qigong dell’uso della consapevolezza sono basati su queste leggi naturali.

I movimenti ‘aprire’ e ‘chiudere’ del hunyuan qi e i movimenti ‘chiudere’ ed ‘entrare’ del hunyuan qi sono influenzati da condizioni differenti e così essi non concordano sempre. Aprire può essere causato dall’alta pressione che si espande all’esterno o da una forza esterna che attira il qi in fuori. Ma il movimento di chiudere è differente. Quando la chiusura è causata da una forza interna assorbente, allora inizia il movimento interiore. Ma quando chiudere è causato da una pressione esterna, c’è una naturale resistenza protettiva che chiude le interfacce. Perciò i movimenti di ‘chiudere’ e ‘entrare’ sono entrambi relativi e possono non avvenire allo stesso momento. Come risultato, aperto non è totalmente aperto e chiuso non è totalmente chiuso. Con una apertura e chiusura illimitate sarebbe attualmente molto difficile mantenere la normale vita.

I movimenti di raccogliere e disperdere non hanno ricevuto molte discussioni qui, ma è sufficiente dire che il processo di aprire/chiudere sarà accompagnato da raccogliere

e disperdere, con l'hunyuan qi che si disperde all'esterno durante i movimenti di 'aprire' e 'uscire', e raccoglie all'interno durante i movimenti 'chiudere' e 'entrare'.

I movimenti aprire/chiudere, uscire/entrare, raccogliere/disperdere dentro i tessuti del corpo

Il corpo umano è un sistema di molteplici strati. Nella scienza medica moderna è diviso in diversi sotto sistemi, con il sotto sistema diviso in organi, tessuti e cellule. Anche la Teoria d'Interezza Hunyuan divide l'interezza hunyuan in livelli multipli, o sotto sistemi. Ogni sotto sistema appartiene all'interezza ma è equamente indipendente e ha le proprie interfacce morfologiche. Tessuti e organi, per esempio, sono avvolti nelle membrane, come lo sono le ossa, i muscoli, i nervi, i vasi sanguigni, e anche le cellule. Anche i nuclei e mitocondri sono coperti dalle membrane. Queste membrane sono le interfacce tra gli oggetti e l'ambiente, e sono anche i posti dove l'hunyuan qi conduce i movimenti di aprire/chiudere, uscire/entrare e raccogliere/disperdere. La forza del movimento viene principalmente dai cambiamenti d'intensità nel hunyuan qi causati dal metabolismo dei tessuti. Per esempio, sebbene ognuna delle cellule e le loro reazioni biochimiche siano differenti, esse usano tutte le membrane cellulari per preservare la propria individualità nel loro ambiente. Eppure allo stesso tempo le cellule usano queste membrane per connettersi con l'ambiente attraverso i movimenti del hunyuan qi. Quando si alza la pressione del hunyuan qi dentro la cellula, la membrana cellulare si apre e il qi lascia la cellula per unirsi al hunyuan qi dell'intero corpo. Allo stesso tempo, la cellula assorbe l'hunyuan qi dall'ambiente attraverso il movimento interno e di chiusura.

Il Movimento Hunhua del Hunyuan Qi Umano

I tre modelli di movimento di aprire/chiudere, uscire/entrare, e raccogliere/disperdere formano il fondamento per il movimento della trasformazione. Questo avviene sulle superfici esterne e anche dentro i tessuti del corpo. Alcuni hunhua avvengono sul livello materiale, coinvolgendo le macromolecole delle sostanze, e alcuni avvengono al livello del qi invisibile. L'hunhua materiale avviene in aree parziali del corpo come l'intestino, mentre l'hunhua invisibile avviene attraverso l'interezza.

Sotto certe condizioni le persone possono vivere sul proprio hunhua con l'hunyuan qi invisibile. Quelli senza una pratica qigong possono anche sopravvivere se bevono una piccola quantità d'acqua. L'autore ha incontrato tre donne che non hanno mangiato cibo per diversi anni e che non hanno neanche praticato qigong. Esse conducono vite normali e hanno già avuto figli; sono solo più esili delle altre persone. Esse mantengono la propria vitalità attraverso l'hunhua con l'hunyuan qi. Da un grado maggiore o minore, tutti hanno il proprio potenziale, sebbene la maggior parte delle persone sono abituate a mangiare cibo e non accettano la possibilità, così il potenziale è soppresso.

Nella Teoria Hunhua diciamo che hunhua si riferisce al processo trasformativo di due o più sostanze. Le sostanze più complicate si disassemblano e diventano hunyuan qi

semplificato delle sue parti componenti, che continuano poi ad effettuare l'hunhua con l'altra sostanza fino a quando si fondono in essa. La decomposizione del complicato sistema, in una nuova sostanza con un nuovo hunyuan qi, avviene fino a che l'informazione e il carattere del complesso sistema è reso abbastanza sufficiente per collaborare con l'interezza. Nel corpo umano il processo di hunhua avviene alle interfacce esterne e alle superfici interne dei tessuti corporei.

L'hunhua del hunyuan qi umano alle interfacce esterne del corpo

L'hunhua dell'interfaccia esterna si riferisce principalmente all'hunhua nello stomaco, intestini e la mucosa – quel tratto di membrana-foderata del corpo dove avviene il primo passo del hunhua materiale.

Appena il cibo materiale sottostà all'hunhua nello stomaco, le sue caratteristiche originali scompaiono. I fluidi digestivi lavorano sulla sostanza e così fa il campo qi hunyuan dello stomaco e tratto intestinale. L'hunyuan qi del cibo originale è decomposto in piccole unità di vario livello. L'elettrone, protone, e neutrone, per esempio, sono sottounità delle cellule; e le cellule sono le sottounità degli organismi. Tutti gli organismi sono composti da cellule, così l'hunhua del materiale nell'organismo deve soddisfare il requisito delle cellule. Da quando ogni unità è composta dalla sua sottounità, deve corrispondere i bisogni delle sue sottounità per poter esistere. La decomposizione delle macromolecole è attualmente una forma preliminare di hunhua con l'hunyuan qi del corpo umano. Per vederla dal punto di vista della biochimica, la digestione intestinale è ottenuta con vari enzimi durante cui ogni proteina, glucosio e grasso vengono dissolti nelle loro parti costituenti. Queste forme di macromolecole sono create dal hunyuan qi del corpo umano. Durante il processo digestivo, le sostanze provenienti dal mondo esterno sono mescolate nel hunyuan qi del corpo umano, venendo disassemblate al livello delle loro sottounità e infuse nel corpo. Usate la vostra immaginazione! Se il latte è iniettato direttamente nei muscoli senza sperimentare il processo di hunhua, causerà una febbre. Ma se il latte è assorbito attraverso il tratto digestivo, allora ogni cosa andrà bene. Questo dimostra l'importanza del processo hunhua. L'assorbimento nutrizionale che avviene attraverso la mucosa è anch'esso un processo hunhua efficace. La sostanza nutrizionale ha da allora perso le sue caratteristiche originali ed è diventata una parte del corpo umano, ma non partecipa direttamente nell'attività umana.

L'hunhua del hunyuan qi alle interfacce interne del corpo

L'hunyuan qi dell ossigeno assorbito attraverso i polmoni e il nutrimento assorbito attraverso lo stomaco, possono essere assimilati nel metabolismo umano solo dopo il loro processo di hunhua al livello cellulare. La scienza moderna ha citato che il metabolismo dell'energia al livello cellulare include il metabolismo dell'energia (metabolismo di zucchero e grasso) e il metabolismo materiale (sintesi e decomposizione della proteina), ma non ha compreso l'intricata natura hunhua di questi processi.

Per le comuni cellule corporee, entrambi il metabolismo energetico e il metabolismo materiale sono complicati processi di cambiamento che condizionano entrambe le strutture energetiche e materiali. Il metabolismo dell'energia, per esempio, coinvolge

svariati tipi di enzimi, di cui la stessa produzione richiede il coinvolgimento di altri enzimi, e così il processo diventa un sistema a cascata di applicazione degli enzimi. Inoltre, il metabolismo al livello cellulare è condizionato non solo dai fattori genetici ma anche dagli ormoni e anche dal sistema nervoso. Questa non è una semplice procedura ma una reazione sistematica concatenata di hunhua. Durante il processo di metabolismo energetico appaiono alcuni materiali – il che è una trasformazione del mondo invisibile al visibile – mentre durante il metabolismo materiale, l'energia è necessaria come parte del processo. Tutto ciò non è un semplice cambiamento ma un processo hunhua d'interezza. La relazione tra gli enzimi e il materiale su cui lavora è una relazione di hunhua antagonistica, sebbene complementare. Anche l'ormone e la sua cellula di riferimento è una relazione di hunhua. La Teoria d'Interezza Hunyuan ha investigato questi processi di hunhua nelle cellule perchè la consapevolezza potesse penetrare a livello cellulare per guidare un cambiamento positivo, perciò estendendo i campi dell'effetto consapevole nel corpo umano e permettere una maggiore comprensione della vita umana.

Nel metabolismo energetico, il qi della sostanza viene consumato per fornire energia per l'attività umana. Durante il metabolismo materiale l'energia è consumata per poter assimilare l'hunyuan qi della sostanza nel corpo umano. La reazione hunhua del metabolismo esiste in ogni parte del corpo umano. L'energia e il materiale prodotti durante l'hunhua delle cellule somatiche, per esempio, viene tutta utilizzata da quelle cellule. Ma l'energia e il materiale prodotti durante l'hunhua con le cellule viscerali sono solo parzialmente usati dalle cellule e allora forniti all'intero corpo, come l'ormone espulso dalla ghiandola endocrina e il fluido digestivo espulso dalla ghiandola digestiva. D'altra parte, l'hunhua metabolico delle cellule nervose non solo supporta le cellule stesse ma fornisce anche informazione ed energia all'attività della mente. Questo significa che il contenuto hunhua per le cellule somatiche, le cellule viscerali e le cellule del sistema nervoso, sono tutte differenti. E così dividiamo l'hunyuan qi nel hunyuan qi del corpo, delle viscere, e della yiyuanti. Dopo l'inizio della vita umana, la consapevolezza indipendente del hunyuan qi delle cellule cerebrali, che è la yiyuanti, è molto differente dall'altro hunyuan qi e ha un unico contenuto hunhua. L'attività della consapevolezza è differente da tutte le altre attività della vita, perchè queste stesse attività diventano un oggetto per la consapevolezza. E così la consapevolezza diventa maestra della vita, sebbene questa indipendenza sia ancora unificata con l'interezza. Il processo di armonizzazione tra la consapevolezza e le altre attività della vita è da sé un processo di hunhua.
L'hunhua nella vita umana include il processo di assorbire come anche l'interazione con il mondo esterno. Quando gli umani interagiscono con le sostanze esterne, essi infondono la mente e il qi nel materiale e ne causano il cambiamento. Questo è un altro processo di hunhua. È lo stesso quando le persone provano a capire una sostanza esterna, l'informazione che ricevono è un'altra operazione di hunhua. Ci sono due modi di hunhua cosciente: uno e attraverso l'attenzione attiva, l'altro attraverso l'attenzione passiva. Prestando attivamente attenzione ad una sostanza esterna, gli umani esercitano un effetto su di essa, e nel caso di ricevere passivamente l'informazione dalla sostanza esterna, essi esercitano ancora un effetto su di essa. Se

l’informazione è prestare attenzione a, allora la consapevolezza è ancora infusa nella sostanza esterna e in questo scambio un’impressione viene lasciata nella consapevolezza umana. Il prossimo capitolo tratta in dettaglio gli effetti della consapevolezza.

Sezione Quattro – La Formazione del Hunyuan Qi Umano

Tutta l’attività vitale umana può essere compresa come l'hunhua del hunyuan qi, avviene semplicemente a differenti livelli, come attraverso il metabolismo cellulare o gli organi di senso o nelle attività mentali. Nei suoi molti stadi la vita umana consuma sempre hunyuan qi e così è con l'hunhua con l'hunyuan qi esterno che mantiene la vita equilibrata. Al livello dell’abilità normale, l'hunyuan qi è formato all'interno del corpo in modo simile sia nello sviluppo della specie che nello sviluppo individuale. Ma c’è anche un processo che avviene, in cui l'hunyuan qi del livello biologico si forma prima, prima l'hunyuan qi umano, includendo la consapevolezza umana. Questi due processi sono discussi in dettaglio a seguire.

La Formazione del Hunyuan Qi al Livello Biologico

Questo è un processo hunhua del hunyuan qi che reagisce e si trasforma con l'hunyuan qi esterno. È diviso in hunhua della cavità addominale e hunhua nei tessuti del corpo.

Hunhua nella cavità addominale

L’hunyuan qi umano avrà l’hunhua con il cibo materiale durante il processo di digestione, decomponendo il nutrimento in semplici sottounità che avranno poi l’hunhua con l'hunyuan qi umano. Come risultato, l'hunyuan qi del livello biologico della vita umana viene formato. Questo hunhua con il cibo nello stomaco e intestino avviene nei seguenti due modi:

1. Hunhua con il cibo dal fluido digestivo

Il tratto digestivo che secerne fluido digestivo, contiene enzimi che interagiscono con i nutrienti e li decompone in sottounità chimiche. Il fluido digestivo è un fluido corporeo processato dalle cellule dell’organo attraverso una complessa serie di reazioni biochimiche, tutte portate a termine sotto l’effetto degli enzimi. La digestione del nutrimento richiede enzimi e la produzione stessa di questi enzimi richiede ulteriori enzimi. Dato che il materiale è una forma concentrata di hunyuan qi invisibile, la digestione permette al hunyuan qi del corpo di trasformare il materiale in hunyuan qi precedente senza forma ed invisibile. L’interazione tra il fluido digestivo e il cibo frammenta il nutrimento: l’amido viene decomposto in zuccheri singoli, i grassi vengono scomposti in glicerolo e acido grasso, e le proteine disassemblate in amminoacidi. Una volta che il materiale è decomposto in sottounità componenti, queste sono ulteriormente elaborate e finalmente assimilate nel corpo dal hunyuan qi.

2. L’hunhua con il cibo e le sue sottounità chimiche nel campo hunyuan qi

L’hunhua e l’assorbimento del cibo nel corpo umano ha luogo nel centro di due forti campi qi. Entrambi l'hunyuan qi e l'hunyuan qi degli organi interni si incontrano ed

interagiscono nell'addome, fornendo impeto alla digestione del cibo e all'assimilazione delle sottounità nutrizionali nel corpo umano. Questo è il campo qi dei reni, la fonte del nostro qi generato. È stato registrato nel *Nan Jing* che i reni sono il campo qi del mingmen interno che forma la parte posteriore del dantian inferiore. Tradizionalmente questa è la radice dei cinque organi e dei 12 meridiani. È la forza guidante del respiro, la raccolta di zhen qi e il guardiano delle difese corporee, per tenere lontano tutto il qi negativo.

La scienza moderna ha rivelato che i reni secernono un importante numero di ormoni che influenzano direttamente l'intero corpo umano. Il campo qi hunyuan dei reni, perciò, può condizionare direttamente l'hunyuan qi umano. L'embriologia ha documentato che le ovaie e i reni hanno la stessa origine, e che le cellule che formano il tessuto fondamentale dei testicoli non si originano dalle cellule degli strati germinali ma dalle cellule riproduttive nelle prime fasi della sacca embrionale. Per il fatto che essi sono formati ad una fase antecedente, queste cellule contengono la piena informazione umana, e così il campo qi hunyuan dei reni è la fonte del qi innato. Il qi innato dei reni migliora le funzioni digestive e fornisce l'intera informazione di vita al qi appena formato, risultante dal completo processo di hunhua.

L'hunyuan qi formato nella cavità addominale

1. La formazione del hunyuan qi invisibile e senza forma

Ogni cosa materiale ha hunyuan qi che contiene ed è capace di manifestare le caratteristiche d'interezza di se stesso. Quando il materiale è decomposto in sostanze semplici – cibo, per esempio, scomposto in sottounità chimiche – allora, parte del hunyuan qi dell'oggetto è infusa nella sostanza più semplice, e un'altra parte è rilasciata. Questo rilascio avviene sotto l'effetto hunhua del hunyuan qi umano. Le caratteristiche originali dell'oggetto sono cambiate attraverso l'assimilazione e ora possono essere direttamente usate nell'attività umana come parte del hunyuan qi del corpo. In generale, questo tipo di qi raccolto (e permeato) dentro il mesentere e l'omento (due pieghe nello stomaco colleganti gli intestini alla cavità adominale), e nel peritoneo, la membrana che riveste quella cavità. Questo tipo di qi produce l'hunhua del cibo, e può anche essere mosso dalla consapevolezza ad altre parti del corpo per rafforzare il movimento sensoriale e le funzioni del movimento. Questa parte di qi è simile al wei qi della Medicina Tradizionale Cinese, ed è il qi del dantian che le persone guidano per curare la malattia durante la pratica di qigong tradizionale. Questo qi è anche usato per rafforzare la pelle e i muscoli, specialmente nel *ying qigong*, o qigong rigido, delle arti marziali.

2. La formazione delle sottounità nutrizionali

I materiali risultanti dal processo digestivo sottostanno entrambi all'hunhua dal hunyuan qi umano, come descritto sopra, o essere assorbiti e trasportati lungo il sistema circolatorio per l'ulteriore hunhua ai tessuti del corpo, dato che non sono ancora hunyuan qi.

Hunyuan qi formato nei tessuti del corpo
L’hunhua nei tessuti ha due aspetti. Inizialmente le sottounità nutritive sono sintetizzate per formare composti di macromolecole: amminoacidi sono sintetizzati in proteine, acidi grassi e glicerolo sono sintetizzati in trigliceridi, e il glucosio è sintetizzato in glicogeno. E secondariamente un processo di hunhua avviene dentro le cellule da cui l’energia è rilasciata dalla materia trasformata. L’energia rilasciata è una manifestazione energetica del hunyuan qi. Tutte queste reazioni e l’intero processo del metabolismo nei tessuti è compiuto sotto l’effetto degli enzimi, dei quali sono più di 3000 nel corpo umano, di cui si conosce poco delle reazioni che producono. L’intero processo dall’inizio alla fine è uno in cui il visibile cambia in invisibile e viceversa, una continua alterazione del tangibile e del sottile col trasformarsi della materia in hunyuan qi e l'hunyuan qi si concentra ritornando materia. L’hunyuan qi formato da questo processo è usato per rendere il tessuto localizzato e per fornire energia per i muscoli. L’hunhua delle cellule del corpo e le cellule dell’organo interno è molto simile, e così possiamo dire che l'hunyuan qi corporeo esiste entro le viscere. Le cellule degli organi interni effettuano l’hunhua per il proprio metabolismo ma anche per la secrezione di ormoni. Al livello dell’abilità normale, queste funzioni sono regolate dai nervi autonomi e ormoni piuttosto che dalla consapevolezza.

La Formazione del Hunyuan Qi Umano

Ciò che è descritto sopra è l'hunyuan qi umano della vita biologica, che è qi inalterato dall’attività della consapevolezza. Solo quando la consapevolezza si fonde con l'hunyuan qi del suo livello biologico, formano insieme l'hunyuan qi umano. L’hunyuan qi esponenzialmente puro che è yiyuanti, può penetrare l'hunyuan qi di tutti i livelli, e perciò attraverso l’hunhua in tutti i livelli, può governare e controllare tutti gli aspetti della vita umana.

I tre modi del hunhua tra la consapevolezza e l'hunyuan qi biologico
1. Hunhua attraverso le cellule nervose.
Secondo la scienza fisiologica, il sistema nervoso governa tutta l’attività vitale umana, una funzione che si realizza attraverso le cellule nervose e che copre l’intero corpo per trasmettere informazione. La scienza afferma che questo processo è una connessione tra le cellule nervose ed ogni tessuto, e che lo spazio tra loro è connesso da varie sostanze chimiche che agiscono come neurotrasmettitori. Ma quello che la scienza non conosce, è come le istruzioni coscienti cambiano l’informazione delle cellule nervose. Quello che succede attualmente è che la yiyuanti induce l'hunyuan qi delle cellule nervose all’hunhua con l'hunyuan qi di ogni tessuto. Entro questo processo, il neurotrasmettitore è solo una condensazione prodotta dall’accompagnamento dell’hunhua. Il materiale del trasmettitore è semplicemente un fenomeno che segue le trasformazioni del qi. La Teoria d'Interezza Hunyuan afferma che tra le cellule nervose esiste una trasmissione elettronica che non conta sui trasmettitori chimici.

2. Hunhua attraverso le secrezioni delle cellule nervose.
Questo non si riferisce agli ormoni prodotti dall'ipotalamo e dalla ghiandola pituitaria, ma ai cambiamenti indotti dalla yiyuanti durante l'attività della consapevolezza. Alcune delle sostanze prodotte dalle cellule cerebrali sono distribuite per tutto il corpo attraverso il sistema circolatorio, per l'hunhua e cambiare lo stato della vita fisica in molti modi.

3. La yiyuanti effettua l'hunhua direttamente con l'hunyuan qi del corpo
Questo processo manifesta tutti i tipi di movimento naturale e ordinariamente non avviene coscientemente ma spontaneamente. Nel primo caso avviene attraverso movimenti della consapevolezza che mobilita il qi a scorrere; e nel secondo caso avviene attraverso la raccolta e dispersione e l'innalzamento e abbassamento del qi influenzato dall'emozione.

In questi tre modi l'hunyuan qi della vita fisica e biologica diventa infuso di consapevolezza e forma l'hunyuan qi umano contenente le caratteristiche dell'interezza. Questo processo hunhua è realizzato lentamente durante gli anni di sviluppo della consapevolezza che diventa unificata con le attività del corpo. Questa connessione è così stretta che quando la consapevolezza avviene nella stabilità della yiyuanti calma, specialmente le attività di istruzione cosciente, il cambiamento avviene naturalmente in tutto il corpo. L'effetto della consapevolezza discusso nei capitoli della Teoria della Consapevolezza e Teoria Dao De, sono tutte sviluppate su questa base.

Di più Riguardo l'Unità di Jing, Qi, Shen

Abbiamo parlato della vita umana come unità di jing, qi e shen e abbiamo anche detto che jing, qi e shen sono differenti incorporature del hunyuan qi umano, la sostanza che contiene e manifesta le caratteristiche d'interezza di ogni vita umana. Sebbene abbiamo descritto questo sistema in molti modi, non è ancora semplice da capire. Questo perchè la nostra scienza moderna ha indagato e raggiunto molti campi ma non comprende ancora la consapevolezza. La consapevolezza non può essere negata perchè si mostra a noi attraverso l'attività esterna. Ma il qi è differente, è invisibile e senza forma, e la sua esistenza non è comunemente percepita dalle persone. Eppure il qi si mostra a noi attraverso l'attività del corpo e della consapevolezza. Il qi è la condizione di hunhua di molte forme di energia. Quando non è trasformato in energia, non abbiamo la tecnologia per percepire la sua esistenza, e così è ancora difficile da comprendere, anche se lo descriviamo come un'esistenza che include il nostro intero corpo e consapevolezza. Le persone potrebbero chiedersi perchè parliamo del qi se non possiamo comprenderlo. Perchè non parliamo solo direttamente di un'interezza di corpo e mente? È certamente più facile da comprendere se lasciamo che la scienza moderna lo spieghi! Ma se ignoriamo il qi, allora una teoria del corpo e della mente non può essere sonoramente stabilita, e l'essenza di cos'è essere umano non può essere riflessa. La teoria animica della

teologia, la teoria dei quattro elementi del buddismo, la teoria della macchina umana della fisica, e il dualismo spirituale/materiale della filosofia, tutte queste non possono dischiudere pienamente l'essenza della vita umana, e quindi non possono rivelare le leggi dello sviluppo umano. Anche le teorie d'interezza del qigong tradizionale e della Medicina Tradizionale Cinese non possono davvero far avanzare la razza umana ad un livello più alto. Perchè? Perchè fino ad ora gli esseri umani non hanno ancora sviluppato la vera unità del loro sistema di jing, qi e shen; e non hanno percepito l'esistenza del qi.

La differenza essenziale tra gli esseri umani e gli animali giace nel fatto che la consapevolezza umana può governare positivamente tutto dell'attività individuale. Questo mostra che la consapevolezza ha una indipendenza. La consapevolezza sarebbe stata molto diversa dallo stato istintuale dell'attività nervosa di un animale anche nella storia umana precoce, ma non avrebbe poi dominato l'attività della vita così fortemente. Ai giorni nostri la consapevolezza è molto più indipendente e può raggiungere ovunque liberamente. Oggi sembra che la consapevolezza umana sia la maggiore forza dominante nell'universo. Ma attualmente la consapevolezza ancora non sa come dare istruzioni al suo proprio corpo e come risultato non può neanche dominare sé stessa. La Teoria d'Interezza Hunyuan vede la consapevolezza della yiyuanti come il più alto livello di hunyuan qi rispetto al hunyuan qi della vita biologica. I due si sono fusi e trasformati ma non unificati. Questo è a causa di due ragioni. La prima, le persone non hanno conosciuto i metodi o colto l'importanza del governare consapevolmente l'hunyuan qi della loro stessa vita biologica, e questo li ha lasciati incompleti in uno stato fisiologico non affermato. La seconda, la consapevolezza delle persone è divisa e sovraccaricata da una moltitudine di stimoli sensoriali. Poichè gli organi sensoriali umani accettano l'informazione uni-direzionale, gli esseri umani devono sintetizzare ed analizzare l'informazione di differenti sensi per capire un oggetto. Questo processo di pensiero occupa e divide la yiyuanti in molti stati sensoriali e psicologici. Sotto queste condizioni la consapevolezza non può davvero governare l'interezza dell'organismo umano. Questo è lo stato della vita umana attuale – uno stato di consapevolezza diviso che va avanti fornendo materiali oggettivi per il dualismo delle filosofie. Il qigong tradizionale e la Medicina Tradizionale Cinese molto spesso parlano da questo stesso livello, e non è uno stato d'interezza. Tutto questo perchè la consapevolezza umana non ha penetrato la propria vita interiore. Il solo modo per realizzare la vera unità di jing, qi e shen è di stabilire lo stato d'interezza della yiyuanti. Questo significa lo sviluppo di super intelligenza – abilità paranormale – attraverso cui le persone possono sentire l'unità di jing, qi e shen e così unire la vita umana con la yiyuanti, rivelando agli esseri umani di essere liberi e maestri pienamente coscienti del loro stesso volere. Questo è il contenuto del prossimo capitolo, la Teoria della Consapevolezza.

Hun Yuan Ling Tong

Capitolo 4

Teoria della Consapevolezza

La consapevolezza è il contenuto e il processo del movimento della yiyuanti, la forma più raffinata di hunyuan qi umano. La consapevolezza viene dalla riflessione nella yiyuanti di tutti i tipi d'informazione – dal mondo naturale, dall'ambiente sociale, e dai processi interiori della vita. La consapevolezza controlla la vita delle persone e questo capitolo riguarda la sua essenza, le sue leggi di movimento, e i suoi effetti – i quali tutti sono piuttosto differenti dalle abilità percepite dalla mente. La Teoria della Consapevolezza è composta di cinque sezioni. Prima, La Consapevolezza come un Materiale; seconda, Yiyuanti; terza, L'attività della Consapevolezza; quarta, Le Funzioni della Consapevolezza; e quinta, Le Caratteristiche della Teoria della Consapevolezza Hunyuan.

Sezione Uno – La Consapevolezza è una Forma della Materia

La Consapevolezza ha le Caratteristiche dell'Energia

Negli anni recenti, molti esperimenti nelle abilità paranormali hanno usato la consapevolezza per muovere o cambiare oggetti. In un esperimento strettamente condotto da Wang Bin e Wang Qiang e supervisionato dal Professor Lin Shuhuang dell'Università di Beijing, il ferro magnetico, insetti, dadi e bulloni, fiammiferi, e un orologio, sono stati tutti fisicamente mossi attraverso l'uso della consapevolezza. Anche la durata della batteria operativa dell'orologio è stata rallentata. È stato ampiamente accettato che gli oggetti con una massa possono solo muoversi o sottostare a cambiamenti della loro morfologia sotto l'esercizio della forza. Dato che la consapevolezza può muovere gli oggetti e instillare il cambiamento morfologico, deve perciò avere una forza energetica insieme alle caratteristiche della sostanza.

La Consapevolezza ha le Funzioni della Sostanza

Gli esperimenti del Zhineng Qigong degli anni recenti hanno mostrato che la consapevolezza non solo può promuovere o inibire la crescita delle cellule cancerose ma anche incrementare la produttività in molti settori. Nel 1992, nelle conferenze accademiche di comunicazione sviluppate dal Zhineng Qiogng, circa un centinaio di documenti sono stati presentati sui risultati degli esperimenti del Zhineng Qigong di gruppo o individuali in cui hanno lavorato insieme agli scienziati. La maggior parte degli esperimenti riguardava l'aumento della resa delle colture. Li Xiaofang,

professore dell’Università di Beijing, ha già sperimentato inviando il qi esterno alle colture nella città di Chifeng, in Mongolia, dove i contadini hanno raccolto in seguito e insolitamente il doppio del raccolto in un anno. In un esperimento condotto nel College Tie Dao, nella città di Shi Jia Zhuang, la forza compressiva delle lastre pre-rivestite era incrementata attraverso l’uso controllato della consapevolezza. E ci sono stati molti altri esperimenti e simili che hanno avuto successo. I risultati hanno dimostrato tutti che l’attività della consapevolezza ha le caratteristiche simili della sostanza; altrimenti i risultati relativi alla sostanza non sarebbero stati raggiunti.

Nel 1981, in una conferenza sviluppata dall’Associazione di Qigong di Beijing, un maestro di qigong non era convinto dell’abilità paranormale del qigong. Wang Zongping, dall’associazione di Beijing, lo ha persuaso con un esperimento. Wang toccò un lavandino e chiese al maestro di qigong di ruotare la sua mente attorno al lavandino. Quando lo fece, Wang fu capace di sentire la direzione del movimento. Anche quando il maestro di qigong cambiò la direzione della sua mente a metà strada attorno e girò indietro nell’altro senso, Wang Zongping rispose ancora correttamente ogni volta. In questo esperimento la consapevolezza del maestro di qigong era incondizionata da Wang ma Wang era ancora capace di percepirla.

Nel 1998, in un’altra conferenza di qigong nella Scuola Nord Occidentale sull’elettricità, nella città di Jilin, Wang Youcheng lesse i pensieri del suo pubblico. Il presidente della scuola tenne a mente il proprio nome, Wang scrisse il nome e lo mostrò al pubblico. La risposta era corretta. Il vicepresidente pensò attraverso una formula matematica composta da simboli in un linguaggio straniero. Wang Youcheng non conosceva il linguaggio ma scrisse ugualmente la risposta corretta come percepita dalla sua consapevolezza. Ripetutamente diede le giuste risposte. Similarmente, alla televisione di Beijing nel 1980, un bambino di tre anni fu capace di appoggiare la sua mano sul padre, percepire l’esercizio matematico che suo padre stava facendo e gli rivelò le risposte. In un altro esperimento, un gruppo di persone concentrarono le loro menti su un carattere specifico, mentre un’altra persona è stata in grado di dirlo ad alta voce. Ci sono stati molti esperimenti simili tra il 1980 e il 1981, tutti provarono che la consapevolezza può essere percepita, e che perciò ha le proprietà di un materiale.

La Materialità della Consapevolezza e il Monismo Idealista

Il monismo idealista è una filosofia sostenente che entrambe la consapevolezza e la materia siano spirituali, chè è come dire che senza una natura fisica, il mondo spirituale è in definitiva inconoscibile. La Teoria d'Interezza Hunyuan afferma che ogni cosa è una sostanza, includendo lo spirito e che la sostanza può essere conosciuta. La teoria del Zhineng Qigong non di meno ha molte similarità con il monismo idealista del Buddismo. C’è ancora, tuttavia, una differenza fondamentale. In generale, nella teoria Buddista, la consapevolezza è l’essenza di ogni cosa, ed è eterna. Non può essere generata o estinta e infine le sue radici non possono essere

conosciute. Nella Teoria d'Interezza Hunyuan, la consapevolezza non è eterna ma è stabilita lentamente accompagnando lo sviluppo della corteccia cerebrale e la società umana. La generazione e il movimento della consapevolezza ha le sue proprie regole specifiche. Queste leggi possono essere conosciute.

La Materialità della Consapevolezza e il Dualismo

Il dualismo crede che l'universo sia composto dal mondo materiale e dal mondo spirituale. Il mondo materiale è la realtà del mondo in cui siamo, e il mondo spirituale è un mondo non connesso di cui noi siamo la riva. Tra questi due mondi esiste un abisso invalicabile. L'uomo può solo conoscere il fenomeno di questi mondi ma mai la loro essenza. In contrasto, la Teoria d'Interezza Hunyuan afferma che la consapevolezza e la materia sono un'esistenza unificata oggettiva, e che la consapevolezza stessa è un tipo di sostanza. Nella teoria del Zhineng Qigong, la consapevolezza è un movimento del hunyuan qi della yiyuanti. La consapevolezza e la materia si compenetrano e connettono a vicenda. Il loro contenuto, essenza e le leggi del movimento possono essere scoperte.

La Materialità della Consapevolezza e il Volgare Materialismo

Il materialismo volgare è un ramo della filosofia materialista che è apparso negli anni del 1930. Ha sostenuto che ogni cosa nell'universo è materiale, includendo lo spirito, il che lo ha reso un tipo estremo di materialismo. La credenza era che lo spirito – o consapevolezza – fosse qualcosa di prodotto dal cervello umano, come il fegato secerne la bile. Questa idea semplifica, volgarizza, e rende assolute le forme di esistenza materiale. È una teoria rigida e fissa, secondo la quale tutta la sostanza può esistere solo come materiale visibile e non avere altre forme di esistenza invisibile. Il materialista Feuerbach fu in disaccordo a quel tempo, affermando che se queste persone erano materialiste, avrebbe preferito non esserlo. La Teoria d'Interezza Hunyuan afferma che la consapevolezza *è* una sostanza, ma un'esistenza speciale della sostanza, differente dalla normale materia. Più precisamente, la consapevolezza è un *movimento* di quella sostanza, la sostanza stessa sarebbe il più alto grado di hunyuan qi formato dalla struttura materiale della corteccia cerebrale che è chiamata yiyuanti. Perciò la consapevolezza è prodotta dal cervello umano, soggetta al cervello umano, e non può esistere senza esso. Ma non è una sostanza invisibile. Il materialismo volgare sostiene visioni molto differenti, sebbene siano almeno corretti nel dire che la consapevolezza è un tipo di sostanza.

Che Tipo di Movimento della Sostanza è la Consapevolezza?

Possiamo dividere tutte le sostanze nell'universo in tre livelli. Al primo livello la sostanza ha materiale, energia, e informazione, ed esiste principalmente nella forma

di materiale visibile. Al secondo livello, la sostanza ha energia e informazione, ed esiste principalmente nella forma di energia e campi di energia. Al terzo livello non c'è né energia ovvia né materiale, la sostanza esiste predominante come informazione. Questo terzo livello è il livello della Consapevolezza, che nel suo esplicito stato di esistenza è una sostanza con informazione, sebbene la materia e l'energia formano la sua esistenza latente. Le apparecchiature scientifiche non possono individuare l'esistenza della consapevolezza ma la pratica qigong può.

Perchè la consapevolezza ha energia e materiale allo stato latente ma l'informazione al suo stato esplicito? Se guardiamo indietro alla formazione della consapevolezza, possiamo vederne il perchè. Quando un oggetto con materiale, energia ed informazione è percepito dagli organi sensoriali umani, l'informazione integrata forma un'immagine dell'oggetto nella yiyuanti. Questa immagine è l'impressione creata dall'energia e dall'informazione dell'oggetto, mentre il suo materiale è nascosto o latente. L'immagine va avanti per essere continuamente processata nel cervello, fino a che diventa astratta in un concetto. Da allora anche l'energia dell'oggetto è nascosta e rimane solo l'informazione. La consapevolezza è attualmente l'attività di questa informazione nel cervello umano. La consapevolezza è una sostanza con informazione al suo esplicito stato dell'esistenza.

Nel passato, la consapevolezza è stata intesa essere l'attività delle cellule cerebrali. La Teoria d'Interezza Hunyuan afferma che le due sono connesse ma non esattamente le stesse. L'attività delle cellule cerebrali include entrambi i cambiamenti fisici e chimici, mentre la consapevolezza no. Il movimento della consapevolezza è basato sull'attività delle cellule cerebrali, ma la loro relazione è comparabile a quella di un flusso di corrente che scorre attraverso l'antenna di una stazione TV e delle onde elettromagnetiche che emette. Le onde elettromagnetiche sono connesse e basate sulla corrente elettrica, ma le due sono ancora molto differenti. In questo stesso modo la consapevolezza è differente dall'attività delle cellule cerebrali su cui si basa.

Allora come fanno le funzioni delle cellule cerebrali a produrre l'attività della consapevolezza? Questa è una domanda complessa. Per rispondere dobbiamo iniziare con le proprietà e le funzioni della yiyuanti.

Sezione Due – Yiyuanti

La yiyuanti (意元体) appare nel feto ad un certo stadio di crescita, comunemente attorno ai sette mesi. A quel momento l'hunyuan qi delle cellule cerebrali si unisce insieme per formare lo stato unico della yiyuanti.

La Teoria d'Interezza Hunyuan afferma che ogni forma è generata dal suo proprio hunyuan qi ed è lo stato visibile raccolto di quel qi e dal campo qi che lo circonda. Le cellule cerebrali condividono alcune funzioni metaboliche con le cellule corporee ma esse hanno anche l'abilità di ricevere e riflettere l'informazione, e così esse possono inviare informazione per effettuare cose oggettive (e ogni cosa fuori dalle cellule è, per le cellule, un oggetto, includendo il corpo come anche il mondo esterno). Quando le cellule cerebrali sono raccolte ad una certa massa, l'hunyuan qi attorno alle cellule si fonde insieme per formare un'interezza. L'interezza può amalgamare tutta l'informazione ricevuta da ogni cellula in un'informazione d'insieme. L'hunyuan qi di questo 'intero' carattere è chiamato *naoyuanti* (脑元体). *Nao* significa cervello. Gli animali hanno la naoyuanti ma l'evoluzione umana ha portato l'abilità di astrarre ulteriormente l'informazione in concetti e usarli per il processo del pensiero. Quando la naoyuanti si sviluppa a questo livello è chiamata *yiyuanti*. Le funzioni della yiyuanti si evolvono costantemente insieme al sistema nervoso.
La yiyuanti contiene l'informazione completa dell'universo, inclusa la vita umana. Riceve il mondo e lo riflette all'esterno ancora, è capace di integrare, analizzare, conservare, richiamare ed inviare informazione. Quando la yiyuanti è indisturbata esiste in uno stato uniforme, calmo come uno stagno. Per questo gli antichi dicevano: *ji ran bu dong* (寂然不动) – 'molto fermo, senza movimento.' Quando la yiyuanti è disturbata dall'esterno, rifletterà naturalmente indietro l'oggetto com'è davvero, chiaramente e senza giudizio. E così gli antichi dicevano: *gan er sui tong* (感而遂通) – 'riflettere l'informazione e comprendere'. La yiyuanti è sia un mondo soggettivo che oggettivo, essendo un tutto e armonioso intero hunyuan che non distingue tra soggetto ed oggetto. La yiyuanti è la fonte della consapevolezza, e in un alto livello di qigong può essere percepita dalla consapevolezza.

Le Caratteristiche della Yiyuanti

La yiyuanti non detiene distinzioni in sé stessa: è pura e sottile, invisibile e senza forma, uno stato che non può essere comunemente visto o conosciuto. È fusa con il cervello e ha il suo centro lì, si diffonde al di fuori riempiendo l'intero corpo e si disperde anche fuori dal corpo. La yiyuanti è un'integrazione del hunyuan qi del sistema di cellule nervose. I cambiamenti fisici, chimici e biologici dentro queste cellule sono il suo fondamento materiale. La yiyuanti ha una indipendenza dal sistema nervoso sebbene entrambi interagiscono e si condizionano a vicenda. La loro relazione può essere comparata a quella di un cavo elettrico conduttore e il campo elettrico invisibile che circonda quel filo. Può anche essere comparata ad un magnete e un campo magnetico, sebbene le differenze sono vaste.

1. La yiyuanti è uno stato di equilibrio: uniforme, puro, sottile e fine
La yiyuanti è unificata con l'hunyuan qi delle cellule del sistema nervoso ed è la funzione propria di quelle cellule. Le cellule stesse esistono in differenti livelli del qi. Su un livello, l'hunyuan qi corporeo penetra e nutre le cellule, e ad un altro livello, l'hunyuan qi della yiyuanti penetra le cellule con l'abilità di inviare e ricevere informazione. Né le cellule corporee, né le cellule degli organi interni possono raggiungere una funzione oltre il metabolismo materiale (sia la metabolizzazione dell'energia e del materiale) ma le cellule del sistema nervoso possono eseguire 'l'informazione del metabolismo'. Questo non è lo stesso del metabolismo materiale ma si riferisce semplicemente all'intero processo del movimento d'informazione. La capacità e la purezza della yiyuanti di inviare e ricevere informazione la distingue dal hunyuan qi corporeo e dal hunyuan qi degli organi interni. È la più vicina in natura al hunyuan qi originale.
Le cellule del sistema nervoso sono specialmente flessibili nella struttura e capaci di ammassarsi molto vicine insieme. L'hunyuan qi di queste cellule è perciò anche densamente raccolto e unito, il che lo rende particolarmente raffinato. Al contrario delle altre cellule del corpo, le cellule del sistema nervoso cessano di moltiplicarsi attorno all'età di due anni. Con l'hunyuan qi di queste cellule indisturbato, la yiyuanti rimane caratteristicamente stabile. Le cellule cerebrali stesse sono strutturate con 'antenne' intricate che possono connettere molteplici cellule insieme per poter trasportare informazione tra loro e così formare un sistema.

2. Le caratteristiche della riflessione
La caratteristica stabilità della yiyuanti determina la sua abilità a riflettere gli oggetti esterni nel loro vero aspetto. Possiamo confrontare questo con il modo in cui uno specchio riflette la forma e colore degli oggetti. Il riflesso dello specchio è puramente ottico, riflette solo l'aspetto superficiale, mentre la yiyuanti ha innumerevoli livelli che creano una profondità dall'interno ed esterno che possono riflettere il pieno carattere, o interezza, di un oggetto. La yiyuanti può sentire tutta l'informazione del mondo circostante, oltre a riflettere lo stato di se stessa - o percepire la propria esistenza.

Nel processo di riflessione, l'informazione dell'oggetto stimola un cambiamento nelle cellule del sistema nervoso, che in cambio porta un cambiamento nel sistema nervoso del hunyuan qi, che in cambio si riflette nella yiyuanti. Comunque, la relativa dipendenza della yiyuanti significa che può anche riflettere un oggetto ricevendo direttamente la sua informazione di interezza, senza ricorrere al sistema nervoso. L'ispirazione e la preveggenza sono entrambi esempi del ricevere questo tipo d'informazione d'interezza.

La sensitività di riflessione della yiyuanti è determinata dal suo grado di *xu ling ming jing* (虚灵明静). Questo descrive la chiarezza della yiyuanti. *Xu* significa vuoto ma non vuoto, *ling* si riferisce all'effettiva velocità della yiyuanti nel ricevere precisamente e inviare informazione, *ming* significa puro e chiaro, e *jing* è calma. Questa chiarezza della yiyuanti dipende dalla qualità e quantità di qi per nutrirla, così

come la sua propria caratteristica di stabilità. Xu ling ming jing è generalmente migliorato dal grado di movimento morbido e regolare, includendo il pensare in modo calmo, ed è disturbato dal movimento inconsistente, come il panico. Nel mezzo del disturbo, la calma e il movimento regolare possono aiutare ad equalizzare il movimento irregolare e così ridurre il disturbo. Alcuni qigong tradizionali cercano di ridurre i disturbi alla yiyuanti attraverso lo svuotamento della mente e pensare a niente, ma questa non è la strada più facile con cui iniziare, questo è il perchè il Zhineng Qigong insiste sulla regolare attività del movimento.

3. La yiyuanti ha un carattere cinetico
Tutti i tipi di attività della vita si riflettono in differenti livelli della yiyuanti e si integrano per formare un intero hunyuan cinetico. Ogni parte ed ogni strato della yiyuanti ha entrambe caratteristiche attive e passive.

(i) La yiyuanti caratteristicamente raccoglie e rilascia
La raccolta avviene attraverso la concentrazione o intenzione della mente e può ammassare energia o anche formare materiale visibile. Rilasciare succede quando l'attenzione è diffusa, la mente non è concentrata o è indifferente ad un risultato. Allora entrambi energia e materiale visibile possono cambiare ritornando ad essere qi. Una mente non concentrata perderà naturalmente energia e anche peso materiale. Una mente applicata consapevolmente può essere usata per far scomparire masse corporee, come i tumori.

(ii) Due tipi di movimento della yiyuanti
Il primo movimento della yiyuanti è il campo sub-atomico, dove il movimento dell'informazione base avviene inconsciamente e più veloce della luce. Il cervello grande è un magazzino massicciamente complicato di capacità basicalmente infinita, con 140 bilioni di cellule nervose e il DNA di ogni cellula nervosa contiene dieci allla potenza di dieci coppie base. Dato che tutti i tipi di informazione devono essere processate ed integrate prima di trovare anche solo un idea, se non si muove più veloce della luce non può essere processata.

Il secondo movimento della yiyuanti appartiene al campo macroscopico. Questo è il movimento dell'informazione concettuale. Il pensiero è comunemente riguardo idee che possono essere di varie velocità, il gesto di muovere la mano o saltare attraverso il mondo. La consapevolezza è questo movimento di informazione, e la consapevolezza può sentire questo processo da sé. Quando la consapevolezza si muove lentamente, possiamo controllare e migliorare l'esattezza del movimento con la mente. Ma quando si muove alla velocità più alta, è difficile da fermare o cambiare. E così quando i pensieri distraenti irrompono nella pratica e ci fissiamo su quei pensieri tentando di controllarli, l'opposto di ciò che si desidera viene spesso prodotto, ciò significa più pensieri distraenti. È meglio concentrarsi invece su alcune attività o stati positivi, come la pratica stessa, e la distrazione passerà in modo

naturale. Come afferma la fisica: ‘l’anti-materia quando incontra resistenza, raccoglie forza e si muove più veloce.’

La vita è sia attiva e passiva – attiva nell’uso cosciente dell’intenzione e passiva nel modo in cui siamo influenzati dall’informazione esterna. Potrebbe essere detto che la yiyuanti è passiva quando è influenzata da un oggetto, eppure per la yiyuanti non c’è una reale differenza, è tutto un movimento d’informazione. Quando la yiyuanti riflette l’informazione e sottostà al movimento, questo è il processo di raccolta e rilascio. Nella vastità del completare l’informazione, passivo e attivo non sono distinti. La yiyuanti può essere affetta passivamente dall’informazione che non porta praticamente nessuna energia, eppure l’informazione è ancora ricevuta. Solo quando una serie d’informazione viene raccolta e integrata e diventa formularia, fuoriesce un concetto per formare la consapevolezza; e quella consapevolezza può essere usata attivamente e intenzionalmente per dirigere sé stessa o penetrare ogni oggetto.

Le Funzioni della Yiyuanti

La yiyuanti ha tre funzioni maggiori: ricevere informazione, elaborare, salvare, e recuperare informazione; ed inviare informazione.

1. Ricevere informazione

La yiyuanti riflette il mondo su di essa e attraverso quell’elaborazione internalizza l’informazione esterna, ricreando il mondo oggettivo nel mondo soggettivo. Questa ricezione dell’informazione ha due forme:

(i) L’abilità normale di ricevere informazione attraverso gli organi di senso. L’informazione del mondo oggettivo è ricevuta attraverso gli organi di senso che percepiscono la natura fisica e chimica degli oggetti materiali. Gli occhi ricevono l’informazione ottica di lucentezza, colore, luminosità, forma e così via. Le orecchie ricevono l’informazione acustica di tono, frequenza e intensità del suono. Il corpo sente la temperatura e pressione; il naso riceve odori; la lingua riceve il gusto. Quando gli organi di senso sono stimolati, l’informazione eccita il sistema nervoso e reagisce nel cervello, portando un corrispettivo cambiamento nella yiyuanti. Una singola irritazione è una sensazione; molte sensazioni formano la complessità della percezione. Quando tutta l’informazione del singolo oggetto passa attraverso i sensi alla yiyuanti, l’immagine piena di quell’oggetto è formata. E così da parti dell’immagine possiamo riconoscere l’intera informazione.

Ogni cosa ha caratteristiche uniche che gli organi sensoriali ricevono come differenti tipi d’informazione, creando una varietà di impulsi nervosi tutti causanti un cambiamento nel sistema nervoso e portando a cambiamenti nel corpo. L’informazione intera dell’oggetto è separata da differenti organi sensoriali, che la yiyuanti re-integra per recuperare il carattere totale dell’oggetto.

(ii) L’abilità paranormale del ricevere l’informazione
Oltre a ricevere informazione dagli organi di senso, la yiyuanti può anche ricevere direttamente l’informazione. La yiyuanti può ricevere direttamente l’informazione dello spazio, l’intera informazione del tempo, e l’intera informazione spazio-tempo. Quelli con capacità extraordinarie possono ricevere l’informazione e conoscere la sua fonte oggettiva istantaneamente.

2. Elaborare, salvare, e richiamare l’informazione
(i) Elaborare l’informazione
Dopo che l’informazione parziale è ricevuta dagli organi di senso e riflettuta nella yiyuanti, può allora essere integrata per formare l’immagine piena dell’oggetto. Questo è il primo passo nell’elaborare l’informazione. Il secondo passo viene nell’astrarre l’informazione dell’immagine piena in un singolo simbolo di essa. Il pensiero astratto comune procede secondo queste linee – catturando l’essenza dell’oggetto in un simbolo che poi occupa un’altro livello della yiyuanti, e costruendo così un’altro sistema d’informazione e un’altro modo di relazionarsi verso il mondo.

(ii) Salvare l’informazione
La yiyuanti salva l’informazione in un modo simile a quello in cui l'hunyuan qi conserva l’informazione. Né la yiyuanti né l’informazione occupano tempo o spazio e quindi la yiyuanti può salvare l’informazione infinitamente. Qualche informazione è ricevuta e salvata coscientemente; l’altra informazione è ricevuta e salvata inconsciamente. Solo la prima informazione può essere consapevolmente recuperata ed usata. L’informazione che è ricevuta inconsciamente rimane nascosta e difficile da recuperare, fino a che in un momento è resa consapevole così com’è. Questo può avvenire spontaneamente in momenti di contemplazione quando maggiore informazione entra e la attiva. Quando l’informazione entra e causa il movimento, la yiyuanti si concentrerà sull’informazione ed aumenterà il suo contenuto così che lo rifletta fuori ancora coscientemente. Appena la yiyuanti raccoglie il qi in quel momento, una serie di cambiamenti materiali si producono nelle cellule cerebrali. Una volta che l’informazione nella yiyuanti diventa materiale, diventa fissata e salvata nelle cellule cerebrali.

(iii) Richiamare l’informazione
Come una parte della yiyuanti, l'hunyuan qi delle cellule cerebrali contiene tutta l’informazione salvata. Quando la consapevolezza cerca di richiamare l’informazione, si raccoglierà attivamente al punto materiale dell’informazione, così che l’informazione nel materiale possa emergere chiaramente. La yiyuanti può richiamare ed inviare tutti i tipi d’informazione; ma è difficile recuperare ed inviare l’informazione che è stata ricevuta e salvata inconsciamente, perchè ha causato un cambiamento molto piccolo nella yiyuanti. L’abilità di ricevere, salvare e richiamare della yiyuanti è determinata da due aspetti: la sensitività della yiyuanti (che si riferisce al suo grado di calma o disturbo); e la regolarità dell’informazione nella yiyuanti.

3. Inviare l’informazione
Tutta l’informazione del nostro mondo soggettivo è un risultato di ricevere ed elaborare l’informazione esterna. Come l’informazione può essere ricevuta sia in un modo ‘normale’ e ‘paranormale’, può essere inviata in entrambi questi modi.

(i) Inviare l’informazione normale
In questo processo la yiyuanti condiziona il mondo oggettivo attraverso il sistema nervoso, con organi diversi che inviano l’informazione all’oggetto. La scienza del Zhineng Qigong afferma che quando gli organi di senso ricevono il mondo esterno, non è un atto passivo e che quando si presta attenzione ad un oggetto, l’informazione è inviata allo stesso tempo. Questo non farà sorgere un grande cambiamento nell’oggetto, sebbene venga influenzato, ma l’attenzione ha aumentato l’informazione nella yiyuanti. Allo stesso tempo l’informazione consapevole dell’attenzione della persona rimane nell’oggetto.

(ii) Inviare l’informazione paranormale
Inviare l’informazione intera dipende unicamente sulla consapevolezza. Muovere un oggetto attraverso l’intenzione della mente è un esempio, come nella Terapia della Mente Pura, che usa la consapevolezza per inviare informazioni curative a distanza. Ognuno ha l’abilità di inviare tale informazione, solo l’intensità dell’informazione è differente.

Entrambi i modi d’inviare informazione ottengono effetti simili. L’informazione comunemente inviata dipende dagli organi sensoriali corporei per influenzare l’oggetto. L’effetto dell’oggetto è sempre parziale – dipende quale organo sensoriale viene interessato – e tutti gli effetti appartengono al mondo fisico e chimico. D’altra parte, quando la yiyuanti invia l’informazione paranormale lo fa senza riferimento all’informazione percepita parzialmente; semplicemente emette l’intera informazione direttamente all’intero carattere dell’oggetto. Nelle relazioni tra oggetto e yiyuanti questo processo paranormale sorpassa gli strati chimici e fisici e accede all’essenza dell’interezza hunyuan.

La Formazione e Trasformazione della Yiyuanti

La formazione della yiyuanti

La yiyuanti è lo sviluppo del hunyuan qi originale. È uno speciale movimento del materiale invisibile che apparve insieme alla struttura e alle funzioni della corteccia cerebrale. È uno stato hunyuan basato sulla divisione continua delle cellule cerebrali che produce una qualità raffinata ultimata di hunyuan qi.

Dalla storia delle specie sappiamo che la yiyuanti si è evoluta dal cervello animale. Gli animali possono riflettere il mondo oggettivo ad un certo grado ma non possono astrarre l’informazione dell’oggetto per formare concetti. Gli animali possono

pensare e fare semplici analisi e sintesi, ma non possono usare la consapevolezza ed esserne coscienti. Solo allo stadio umano c'è la connessione delle cellule nella corteccia cerebrale e la funzione dei tessuti ed organi abbastanza raffinata per formare la yiyuanti. Quando le cellule cerebrali sono altamente sviluppate in numero e struttura, esse si connettono ampiamente e densamente insieme, causando un'abbondanza d'informazione. Una massa critica nel campo qi delle cellule si fonde e trasforma per creare un insieme molto raffinato nel centro del cervello. Questa è la yiyuanti. Con la sua comparsa, le funzioni del sistema nervoso si sono elevate ad un nuovo livello. Questa evoluzione stabilisce il fondamento per il vero sé.

Quando il feto è sviluppato e le cellule cerebrali sono cresciute e maturate, la yiyuanti è emersa. A quel momento i tessuti e gli organi del feto si sviluppano seguendo le proprie leggi. Nel ventre, circondato dal fluido amniotico, il feto riceve una stimolazione gentile ed uniforme, con irritazioni molto ridotte. Le funzioni del cervello sono basse in quel momento e il sistema nervoso non è sviluppato. Il cervello è calmo e non c'è riflessione dell'ambiente. Il feto rimane in qualcosa come uno stato di vuoto. Questo stato d'interezza rimane attraverso la nascita fino al primo respiro. A quel tempo, tutta l'informazione della propria vita individuale come anche la vita raziale è già contenuta nella yiyuanti, come un seme, che attende di dischiudersi nel mondo. Non avviene fino al primo respiro, quando le funzioni della yiyuanti iniziano ad essere realizzate. Prima del primo respiro la yiyuanti è nel suo stato originale inconsciente che esiste senza differenziazione. Questa è chiamata yiyuanti originale (chu shi yi yuanti 初始意元体). Il Buddismo chiama questo stato, *bai jing shi* (白净识)– ',bianca, pura consapevolezza.'

La Teoria d'Interezza Hunyuan differisce dalla teoria Buddista perchè afferma che la yiyuanti originale sarebbe influenzata anche durante il periodo fetale, e quindi il suo carattere non è completamente 'bianco e puro'. Anche se la yiyuanti originale è formata, rifletterà naturalmente l'attività vitale della madre e l'informazione ereditaria.

Dopo che la yiyuanti si è formata per tre mesi, il feto sarà nato. Durante questo tempo, la yiyuanti può ricevere tutti i tipi d'informazione, sebbene non c'è ancora una capacità di pensare perchè l'informazione dell'abilità normale non può essere confermata dagli organi sensoriali o intensificata dal linguaggio. Inoltre non c'è informazione paranormale per lavorare con la yiyuanti, che è in uno stato di quasi vuoto. Se l'informazione dell'abilità paranormale è coscientemente introdotta a questo stato, il feto potrebbe essere effettivamente istruito nel ventre.

La trasformazione della yiyuanti

Dopo che il feto è nato, una vita indipendente inizia. Il corpo si sviluppa ed ogni tipo d'informazione si riversa all'interno. Gradualmente vengono i cambiamenti che trasformano la yiyuanti originale in yiyuanti autocosciente e quindi in una yiyuanti fissa e distorta.

1. La formazione della yiyuanti autocosciente (zi wo yiyuanti 自我意元体)
Con l'inizio della vita, l'infante riceve l'informazione che comincia a formare il quadro di riferimento. Questa informazione viene dalle funzioni biologiche, dal mondo naturale, e dall'ordine sociale delle cose. Attraverso l'integrazione di questa informazione, la yiyuanti originale cambia in yiyuanti autocosciente, che può sentire e conoscere sé stessa e ha una certa forza cosciente, o volontà, con cui controlla il corpo e governa la vita. Questa solitamente aumenta con la crescita del corpo.

Alla nascita, il pacifico mondo amniotico del ventre è cambiato in qualcosa di abbastanza differente. Il nuovo individuo inizia a sperimentare il mondo esterno. Le parti del corpo vengono a contatto con una moltitudine di superfici rigide; altre toccano l'in-sostanza dell'aria. Tutti i tipi di stimolazione differente sono ricevute e l'informazione di ognuna è impressa nella yiyuanti originale. Il funzionamento degli organi interni e i processi digestivi cambiano l'ambiente interno. Gli organi sensoriali si sviluppano rapidamente, con organi differenti che ricevono differenti tipi d'informazione e tutti trasmettono continuamente nella yiyuanti originale. Passo dopo passo il mondo oggettivo è ricreato nel mondo soggettivo, che cresce in complessità, ora include tutta l'informazione ambientale insieme all'informazione interna biologica. Questa è la prima fase della yiyuanti autocosciente, dove accetta e riflette l'informazione ma non è capace di dirigere la vita coscientemente.

Un ulteriore contatto con l'ambiente porta grande stimolazione e una forte informazione, e l'abilità di ricevere della yiyuanti cresce. L'informazione dal mondo naturale e il mondo sociale umano è molto differente dall'informazione interna dei sensi biologici, e così le impressioni della yiyuanti formano la distinzione tra il dentro e il fuori e tra il sé e l'oggetto. Questo dà inizio al dualismo del 'là fuori' e 'qui dentro', di me ed esso, e di mio e tuo. La yiyuanti non ha in quel momento l'abilità di distinguere soggetto ed oggetto, riflette semplicemente le differenze. Non dice questo corpo è mio, dice: questo corpo e tutto il movimento della vita interna, tutte queste persone e questo intero ambiente, sono tutte fuori. Per la yiyuanti ogni cosa è oggetto. Anche pensare e l'intero quadro di riferimento vengono dall'esterno.

Una volta che la relazione tra soggetto ed oggetto è formata, tutta l'informazione ricevuta nella yiyuanti diventa il quadro di riferimento del bambino per riconoscere gli oggetti. Tutta l'attività della consapevolezza avviene nello sfondo di questo sistema di riferimento, che diventa il fondamento di come riconoscere il mondo. Una consapevolezza di sé dell'individuo è basata su questo retroscena. Il bambino in questo momento inizia a costruire relazioni con il mondo ma non ha gli standard per distinguere tra giusto e sbagliato. La yiyuanti ha ora iniziato a muoversi nel mondo soggettivo. Il carattere 'bianco e puro' della yiyuanti originale è stato rovesciato. Questa è chiamata yiyuanti autocosciente. A questa fase, la funzione esiste per giudicare il bene dal male ma non è stata ancora completamente spiegata, e così l'individuo mantiene uno stato d'interezza armoniosa con il mondo della natura e della società.

La yiyuanti autocosciente cambia continuamente, essendo l'intermezzo provvisorio della yiyuanti originale e la yiyuanti fissa e distorta (pian zhi yiyuanti 偏执意元体). I nomi dati a queste fasi suggeriscono chiari legami che sono in realtà molto più difficili da distinguere. La yiyuanti fissa e distorta attualmente inizia appena la yiyuanti autocosciente si è formata. Poichè la trasformazione della yiyuanti originale è avvenuta senza riferimento all'abilità paranormale umana, quell'abilità non è stata stimolata ed intensificata e abilitata ad emergere, e così il sistema di riferimento che si è sviluppato contiene solo l'informazione della consapevolezza comune. Nondimeno la yiyuanti autocosciente emerge armonizzata con l'attività della vita interna e l'ambiente esterno.

2. La yiyuanti fissa e distorta.
Con lo sviluppo dei tessuti e degli organi, specialmente le funzioni del sistema nervoso, il bambino raggiunge un grande grado di autonomia. La distinzione tra dentro e fuori, tra soggetto e oggetto, diventa più chiara. Il soggetto diventa enfatizzato come nella yiyuanti la realtà è il riflesso di un ambiente esterno che può provvedere alla vita umana, e perciò al sé. Il retroscena del quadro di riferimento diventa gradualmente occupato da questo sé soggettivo, il che è una limitazione, perchè è creato soltanto fuori dalla normale saggezza ed abilità. La relazione del dentro e fuori basata su questo fondamento è anch'essa limitata. E così il carattere dell'individuo, il temperamento e le prospettive morali – tutti basati su fondamenti precedenti – sono limitati. La yiyuanti di questo stato è chiamata *pian zhi yiyuanti* (偏执意元体). *Pian* significa un lato o verso un punto, e *zhi* significa fissata, e quindi *pian zhi* illustra una visione cieca del mondo. È chiamata yiyuanti fissa e distorta, ed è il fondamento comune dell'attività della consapevolezza umana. Il Buddismo usa la frase, *wo zhi shi* (我执识), che letteralmente tradotto è 'consapevolezza auto fissata', sebbene in un senso ampio significa pensare a tutto per il sé, o per il sé per essere limitato da un quadro di riferimento limitato (can zhao xi 参照系).

Entrambe la yiyuanti auto-cosciente e la yiyuanti fissa e distorta si sviluppano dalla yiyuanti originale. Esse sono formate una volta che l'informazione ricevuta dalla yiyuanti originale è fissata ad un certo modello.

La yiyuanti fissa e distorta è utile perchè realizza alcune delle funzioni della yiyuanti originale – sebbene queste tendano ad essere le funzioni della vita comune che legano gli esseri umani alla visione del mondo soggettivo, che mantiene soppressa l'abilità straordinaria della yiyuanti. Per il fatto che la yiyuanti fissa e distorta ha un pensiero limitato, percepisce il mondo naturale solo come la sua conoscenza già affermata. Ogni riconoscimento o ulteriore livello dell'universo è bloccato, ora richiede lo sviluppo di ciò che è chiamato abilità paranormale. È così che la vita umana esiste in un mondo limitato dal quale non si può salire ad una comprensione più alta. Naturalmente questo ha portato a molti errori nel riconoscere il mondo per ciò che è.

Il processo dal quale la yiyuanti auto-cosciente cambia in yiyuanti fissa e distorta ha diviso l'interezza, armonizzando sé stessa.

La yiyuanti e l'attività della vita del corpo sono in armonia fino alla nascita e al primo respiro. Allora gradualmente le stimolazioni dell'informazione disturbano la yiyuanti e iniziano il primo processo di separazione. L'informazione in entrata è parziale, ricevuta dagli organi di senso, e attraverso essa la yiyuanti scopre sé stessa come soggetto e tutto il resto come oggetto. La prossima separazione è più profonda, tra il sé fisiologico (o il bisogno del corpo condizionato nella mente), e quello che potremmo chiamare il sé sociale, ragionevole o sano. Il sé fisiologico vuole frequentare diligentemente il bisogno del corpo, eppure la mente ora contiene l'informazione delle regole sociali che hanno creato il sé sociale. I due sono diventati separati sulla base di prove riscontrate. Il sé fisiologico sa che il corpo necessita di espellere acqua, ma il corpo sembra essere in una strada affollata e il sé sociale non glie lo lascia fare. Ci sono divisione e contraddizione nate da due quadri di riferimento che si scontrano, che un giovane bambino non conosce. La terza separazione include due parti. La prima, tra il sé osservato e il sé osservante – perchè quando osserviamo e mettiamo in discussione le questioni di scelta o giudizio, il sé è ancora in opposizione. La seconda, c'è all'interno un 'sé perfetto' che va a desiderare le cose future e immagini di quei desideri in qualsiasi numero di risultati perfetti. Questo è in opposizione al sé pratico che ha a che fare di momento in momento con le realtà della vita giornaliera che si avvicinano a questa immagine perfetta. Basandosi su questi cambiamenti, viene l'ulteriore divisione ed opposizione dei pensieri egoisti e i pensieri altruistici, dei pensieri sociali e spirituali, e attraverso tutte queste separazioni, il quadro di riferimento della yiyuanti diventa ulterioremente distorto, più offuscato, più fissato.

3. La piena yiyuanti (yuan man yiyuanti 圆满意元体)
Un alto livello di pratica qigong migliorerà naturalmente l'abilità della yiyuanti di gestire l'informazione, come anche aprire il potenziale di ricevere ed inviare l'informazione paranormale. Questo aggiungerà nuovo contenuto al quadro di riferimento della yiyuanti, che sarà allora capace di gestire in modo giusto le relazioni tra il sé e il mondo naturale. In questo quadro di riferimento l'informazione normale e distorta è superata. Questa è chiamata la piena yiyuanti.

4. Hunhua yiyuanti (混化意元体)
Hunhua significa unire e trasformare. Dopo che la piena yiyuanti emerge, l'abilità paranormale è capace di inviare fuori l'informazione per condizionare sia il corpo che il mondo esterno. Lo stato di sé che è stato fissato dall'informazione normale allora si trasforma attraverso l'essere stato unito con l'informazione paranormale. Questa informazione governa e penetra l'intero corpo, e così gradualmente il corpo assume di più il carattere della yiyuanti, fino a che i due si armonizzano in uno. Questo è chiamato *hunhua yiyuanti*. In questo stato, quando il corpo e la yiyuanti si uniscono insieme e si trasformano, è chiamato *yi shi hunyuan* (意识混元) – l'hunyuan della consapevolezza.

Tutti questi livelli di trasformazione non si riferiscono attualmente alla trasformazione propria della yiyuanti, ma ai cambiamenti che subisce il quadro di riferimento in relazione ad esso. Quindi per capire la trasformazione della yiyuanti, anche il quadro di riferimento deve essere capito.

Il Quadro di Riferimento della Yiyuanti

La frase quadro di riferimento proviene dalla fisica. Si riferisce ad un oggetto o un sistema scelto come standard per confermare la posizione dell'oggetto e descriverne il movimento. Il quadro di riferimento della yiyuanti ha un differente significato per questo. Tutta l'informazione del mondo oggettivo ricevuta dalla yiyuanti ha formato la totale struttura tempo-spazio che è il quadro di riferimento. Questo sistema di pensiero interno è il determinante dalla consapevolezza: uno specchio del mondo soggettivo umano per misurare le differenze. Da questo fondamento le azioni sono riconosciute, giudicate, e guidate. Tutto il pensiero umano avviene in opposizione del sistema di riferimento nella yiyuanti.

Formazione del quadro di riferimento

Il quadro di riferimento della yiyuanti è in costante cambiamento. La yiyuanti originale ha il carattere teoretico di 'bianco e puro'; ma quel carattere cambia nel momento in cui la yiyuanti è formata e improvvisamente riceve l'informazione attorno ad essa. In un istante tutta l'informazione che esiste già nell'universo diventa conservata nella yiyuanti. L'informazione non è attivata ma rimane nascosta, in un modo simile in cui l'hunyuan qi originale dell'universo detiene l'informazione di ogni cosa che c'è, sebbene ogni cosa non sia ancora manifestata. La yiyuanti originale appare essere in uno stato vuoto perchè quasi tutta l'informazione ricevuta rimane nascosta e non riflessa al di fuori. In seguito, l'informazione materiale del mondo oggettivo porterà energia nella yiyuanti ancora ed ancora, intensificando e attivando l'informazione dormiente che poi emergerà e si manifesterà. Quando la yiyuanti riceve l'informazione in una certa quantità, quell'informazione si raccoglierà in materia e diventerà fissata nelle cellule cerebrali. Questa informazione non solo diventa lo schema di come riconoscere il mondo oggettivo ma anche lo sfondo in cui tutta la nuova informazione entra.

Il quadro di riferimento è una riflessione del mondo oggettivo e che include tutta l'attività corporea della vita – è un risultato del mondo oggettivo che cambia in mondo soggettivo. Il quadro di riferimento tiene l'informazione di tutti gli oggetti riflessi in esso come anche il contenuto delle relazioni e l'effetto tra queste cose. Il quadro di riferimento detiene anche la condizione sociale individuale e la condizione di vita. Ci sono tanti differenti sistemi di riferimento così come le persone: è impossibile da descrivere, difficile da capire, perchè è unico come l'individuo. Ognuno ha esperienze differenti, tutte creano un'informazione diversa nella yiyuanti.

Nella vita giornaliera l'informazione ricevuta attraverso gli organi di senso è informazione parziale e sebbene una grande quantità di essa possa essere ricevuta, nessuna supera l'abilità normale. Solo la quantità d'informazione è ingrandita e nel processo diventa fissata più fermamente. La funzione della yiyuanti di ricevere l'informazione paranormale è repressa e non può emergere. Poichè l'informazione dell'abilità paranormale non può essere intensificata e attivata (e perciò non può essere raccolta in materiale e fissata nelle cellule) non c'è informazione di abilità paranormale nel sistema di riferimento. Questa è la ragione del perchè l'abilità paranormale non può essere comunemente usata, e anche la ragione per cui quelli con un certo grado di abilità paranormale (che rimane debole, inaffidabile e sconosciuta) tendono ancora a trarre supporto dall'informazione normale, del quale la prevalenza e l'abitudine rimane forte. C'è una condizione chiamata sinestesia, dove gli organi di senso vengono detti mischiati e le persone possono odorare le parole, vedere le voci, gustare i colori, ecc. Ma nella realtà questa è la yiyuanti che riceve direttamente l'informazione. Con solo la cornice standard per riferimento, il risultato dell'informazione è manifestata attraverso e attribuita agli organi di senso. Si è appreso che queste persone sono in qualche modo erroneamente connesse, considerando che essi non hanno davvero bisogno degli organi di senso.

La relazione tra la yiyuanti e il quadro di riferimento

Il quadro di riferimento della yiyuanti è una struttura tempo-spazio complessiva formata attraverso il processo della yiyuanti che riceve l'informazione del mondo oggettivo e lo ricrea soggettivamente. In questa definizione capiamo che la yiyuanti è il maestro del quadro di riferimento. Ma attualmente la relazione è in un ciclo di riscontri, con il contenuto del quadro di riferimento che viene raccolto per formare materiale che è poi depositato nel sistema delle cellule nervose, di cui il qi si unisce e diventa parte della yiyuanti. Se la yiyuanti originale veste di bianco, allora possiamo dire che i suoi vestiti sono colorati quando il quadro di riferimento è formato. Un altro modo di vederla sarebbe con la yiyuanti come un bicchiere d'acqua e il quadro di riferimento come inchiostro nel bicchiere. Comunemente, la yiyuanti necessita della partecipazione del quadro di riferimento per condurre le sue funzioni. Eppure, in questo processo, il quadro di riferimento usurpa la yiyuanti e il servitore erroneamente diventa il maestro. Così è all'interno di certi parametri che la funzione della yiyuanti viene fissata dal quadro di riferimento.

In verità, la trasformazione della yiyuanti dall'auto-coscienza, a quella distorta e fissata, alla piena yiyuanti, non è affatto una trasformazione delle caratteristiche della yiyuanti, ma cambia in base al contenuto del quadro di riferimento. Nel traguardo scientifico, il quadro di riferimento si è sviluppato ed esteso grandemente, eppure non riesce ancora a sorpassare il suo proprio campo distorto. La ragione della yiyuanti di condurre le sue funzioni è limitata, eppure le sue caratteristiche originali non scompaiono ed emergeranno in un nuovo campo attraverso la pratica qigong dedicata. Una tale pratica porta all'interno più informazione per spezzare le catene del vecchio sistema di riferimento. Quando il passato è rovesciato, la purezza originale della

yiyuanti emergerà naturalmente con grande saggezza e potenziale, portando l’essere umano in una nuova condizione di libertà.

La relazione tra il quadro di riferimento e la consapevolezza
Questo è descritto più pienamente nella prossima sezione. Per ora faremo semplicemente notare che l’attività della consapevolezza avviene nello sfondo del quadro di riferimento. Il contenuto della consapevolezza può essere cambiato, in certe condizioni, nel contenuto del quadro di riferimento. Il quadro di riferimento determina l’attività della consapevolezza ma può anche essere cambiato dall’attività della consapevolezza. C’è una relazione dialettica tra le due.

La relazione tra il quadro di riferimento e l’attività della vita
La yiyuanti controlla effettivamente l’attività vitale individuale attraverso il quadro di riferimento. Dato che il sistema di riferimento costruito dagli esseri umani è continuamente distorto, questo mantiene l’attività umana limitata ad un’area determinata dal quadro di riferimento. I processi della vita umana sono ristretti dalle leggi naturali, ma nonostante ciò, per le persone è possibile usare le funzioni della yiyuanti per controllare il sé e guidare l’attività vitale per rompere alcune delle limitazioni di queste leggi, e così entrare in una condizione libera. Per la yiyuanti non ci sono funzioni normali o paranormali. Tutto è normale; alcune funzioni sono solo represse da limitazioni auto-create. Ma poichè il quadro di riferimento limita la funzione della yiyuanti e usa quella limitazione per controllare i processi della vita umana, mantiene quella vita confinata ad una portata ristretta. Nonostante ciò, gli esseri umani si sviluppano passo passo in un processo di costante unione e trasformazione con l'hunyuan qi esterno, essi non possono ancora saltare fuori dal cerchio del loro proprio sviluppo con la natura. Le persone pensano che le leggi della vita non possano essere cambiate, considerando che si può in larga misura. Il cibo è un esempio. La credenza che la vita deve mangiare per poter essere sostenuta è un verdetto, non una legge. La Teoria d'Interezza Hunyuan afferma che come il processo della vita può usare il materiale visibile per mantenere sé stesso, così può anche usare l’energia invisibile. Le persone hanno sviluppato naturalmente la dipendenza dal cibo, e così è l’impressione nel quadro di riferimento. La medicina moderna dice che la vita è danneggiata o messa in pericolo se rimane senza cibo per più di sette giorni. Questo verdetto è rovesciato dalla pratica qigong. Fintanto che la teoria qigong viene chiaramente insegnata, produrrà un cambiamento nel vecchio quadro di riferimento. In questo caso, significa che nell’informazione per cui le persone non hanno sempre bisogno di cibo, possono anche dipendere dal nutrimento del qi. Ci sono alcuni che non hanno mangiato per diverse decine di anni e che non solo vivono le loro vite normalmente ma hanno figli. Questo mostra quanto grande sia l’influenza del sistema di riferimento.

La Comparsa della Yiyuanti ha Creato l’Universo Auto-Cosciente

La Teoria d'Interezza Hunyuan afferma che ogni cosa nell’universo proviene dal hunyuan qi originale. Questo è successo in un aspetto, attraverso la divisione in unità sempre più piccole: dal hunyuan qi al gruppo delle galassie – galassia – stella – terra – vita organica – umano. E in un’altro aspetto, il processo è accaduto attraverso l’evoluzione: dal hunyuan qi originale alla gravità e radiazione – particella – elemento – composto – organismo – pianta e animale – umano. Entrambe le strade si sono sviluppate naturalmente molto prima della comparsa della yiyuanti. Con la sua relativa indipendenza dall’attività della vita corporea, la yiyuanti può riconoscere il mondo naturale e il modo in cui funziona, permettendo all’umanità di trasformare la natura e adattarla ad uno scopo. Con lo sviluppo del mondo naturale, la vita umana è comparsa, e così la natura detiene l’informazione umana come la yiyuanti detiene l’informazione naturale. Di fatto ogni cosa ha l’informazione dell’universo ma solo la yiyuanti ha coscienza di ciò. E poichè la yiyuanti appartiene alla natura, rende la natura auto-cosciente. Dalla comparsa della vita umana, la natura non cambia più in completo accordo con le leggi naturali. Il mondo naturale è alla fase umana come l’umanità è alla fase umana. È così che la natura ora conosce sé stessa e cambia sé stessa coscientemente.

La vita umana ha compiuto grandi progressi nel riconoscere il mistero del mondo naturale e ad adattare la natura al servizio del sé. Eppure dall’uomo antico all’uomo moderno, l’umanità ha attribuito a innumerevoli divinità quello che è il potenziale e l’effetto della stessa yiyuanti – ciò che è in effetti, è l’universo che riconosce naturalmente sé stesso attraverso la funzione della yiyuanti. Nel mondo naturale, la scienza conta cento e otto differenti elementi e sette milioni di molecole conosciute che combinate insieme formano quello che i Cinesi chiamano ‘le dieci cento cose’. Dieci bilioni di organismi sono esistiti sulla terra e in quella lunga evoluzione gli esseri umani sono apparsi, si sono sviluppati, completati e rimasti per trovarsi al più alto livello evolutivo. Dopo un tale lungo processo, tutta l’informazione è al suo apice nella yiyuanti umana, che include l’informazione di tutto ciò che c’è sul pianeta, tutta l’informazione del hunyuan qi originale, e tutta l’informazione di ogni cosa nell’universo. In un aspetto quell’informazione è stata depositata dal processo di evoluzione, e in un altro aspetto è stata ricevuta dalla yiyuanti dal mondo oggettivo. La Teoria d'Interezza Hunyuan afferma che l’informazione può raccogliere energia e formare tutti i tipi di materia visibile. Prima della comparsa della vita umana, ogni cosa cambiava sempre naturalmente dall’effetto dell’informazione naturale. Dopo che apparvero gli esseri umani, l’abilità normale della yiyuanti inziò a funzionare e portò il mondo naturale in una fase di auto-riconoscimento. Da quando apparirono gli esseri umani, l’universo non fu più l’universo naturale ma l’universo auto-cosciente. Ma poichè la comune coscienza umana è ristretta e distorta, la coscienza dell’universo non è completa. Quando l’abilità paranormale sarà ampiamente accessibile, sviluppata ed usata, tutte le funzioni della yiyuanti saranno invocate. Tale sviluppo non solo porrà gli umani al centro del mondo naturale, capaci di plasmarlo a loro

servizio, ma gli permetterà anche di completare la propria naturale trasformazione in esseri indipendenti pienamente coscienti. Dopo che le leggi della vita verranno davvero comprese, come l’unità di jing, qi e shen, l’universo raggiungerà il proprio e il nostro auto-riconoscimento e coscienza.

Sezione Tre – L’attività della Consapevolezza

La Consapevolezza Intesa dal Zhineng Qigong

La yiyuanti è lo stato più raffinato di hunyuan qi nell’universo e la consapevolezza è lo stato attivo della yiyuanti – il contenuto e il processo del movimento della yiyuanti. Questa definizione ha tre parti: uno specifico significato della consapevolezza riferito al movimento di idee nel mondo soggettivo (chiamato pensiero logico o concettuale); un significato generalizzato della consapevolezza riferito alla riflessione di tutta l’attività vitale nel mondo soggettivo; e la terza parte è l’attività della consapevolezza paranormale.

La consapevolezza risulta dalla riflessione del processo vitale nella yiyuanti. Questo include l’informazione dal mondo sociale e il mondo naturale come dal mondo sociale e il mondo naturale come anche dalle attività vitali interne. Le abilità della consapevolezza variano attraverso differenti stadi della vita umana. Gli infanti sono senza linguaggio o concetti ma la loro yiyuanti può ancora dirigere il corpo, la loro consapevolezza è principalmente occupata da informazioni relative ai sensi e al movimento. Con i progressi dell’infanzia, la mente diventa capace di riflettere completamente l’immagine degli oggetti; e quando può farlo è arrivata allo stato di pensiero immaginativo. Quando viene raggiunta l’età adulta, i concetti sono facilmente formati e la consapevolezza arriva allo stadio del pensiero logico. Se le persone praticano qigong fino ad un certo livello, allora quest’attività concettuale della consapevolezza cambierà nell’osservazione e direzione attiva della yiyuanti dei processi vitali interni. Ad un alto livello di qigong, lo stato d’insieme della consapevolezza paranormale sarà sviluppato.

Classificazione dell’Attività della Consapevolezza

Per favorire la pratica, il Zhineng Qigong divide l’attività della consapevolezza in diverse classificazioni. Ci sono cinque principali classificazioni nelle pagine che seguono, ognuna con i loro rispettivi sotto-livelli. Questi sono: consapevolezza classificata secondo il suo contenuto, secondo il suo oggetto, secondo la sua direzione, secondo la sua relazione con i livelli della vita umana, e secondo la sua proprietà.

Attività della consapevolezza secondo il suo contenuto

1. Consapevolezza relativa ad azioni e senso

Possiamo anche chiamare questo pensiero sensorio-motorio, dato che la consapevolezza nel bambino è strettamente combinata con le sensazioni ed azioni del corpo. Giocando con un giocattolo, per esempio, i comandi coscienti si combinano direttamente con le azioni. L’infante non ha il concetto di cosa sia giocare e toccare qualcosa ma sente la stimolazione direttamente e senza pensare. Gli adulti hanno la stessa risposta istintiva solitamente quando sono in una situazione urgente e non hanno letteralmente tempo di pensare. Il pensiero sensorio-motorio è usato nella

pratica qigong per aiutare ad unificare corpo e mente. Quando *xing* e *shen* sono unificate possono rafforzare la capacità fisica ad un grado straordinario. La vita umana conosce questo stato nel primo sviluppo e attraverso esso può produrre incredibile potere ed agilità. Negli infanti, comunque, questo non è né cosciente né intenzionale, ma semplicemente una reazione naturale.

2. La consapevolezza relativa all'immagine di un oggetto
Questo stato è principalmente relativo all'infanzia ma avviene anche negli adulti. Nel bambino la comprensione cosciente di un oggetto è principalmente relativa all'immagine di un oggetto, il che è vantaggioso e produce una chiara immagine con molta informazione. Questo tipo di consapevolezza è chiamato pensiero immaginativo. Ha una direttiva che lo rende migliore del pensiero logico per risolvere alcuni tipi di problemi, ed è anche uno stato di consapevolezza migliore del pensiero logico per mobilitare il qi, in quanto porta all'interno molta informazione d'insieme dagli occhi. Gli artisti solitamente hanno un buon pensiero immaginativo. La psicologia moderna ha suggerito che la maggior parte delle persone mancine è anche di questo tipo. È una forma di consapevolezza che è molto utile ad alcuni livelli della pratica qigong.

3. Consapevolezza concettuale
Questa è un'abilità mentale che usa idee astratte per risolvere problemi, come nella deduzione matematica o logica. È un'attività che coinvolge principalmente concetti o simboli, includendo il linguaggio. Questo stato di consapevolezza è un contenuto molto differente da quello della realtà degli oggetti di ogni giorno, ed è anche chiamato pensiero astratto, o pensiero logico. Comunemente questa attività di consapevolezza non mobilita molto bene il qi, perchè le persone non sanno come usarlo per fare ciò.

4. Consapevolezza relativa allo sperimentare ed osservare
Possiamo chiamare questo pensiero del sentire-osservare (ti cha si wei 体察思维). È la consapevolezza usata per sentire ed osservare l'attività vitale interna del sé, idealmente il tipo di stato-mentale che si trova nella pratica qigong. Quando le persone praticano qigong, esse necessitano di concentrarsi sui propri processi vitali interni, sentire il movimento e i cambiamenti in essi. Questo stato della consapevolezza è riferito alla frase Buddista Zen, *yin ding sheng hui* (因定生慧), che si traduce come 'la stabilità dipende dall'osservazione'. Nel Zhineng Qigong è un concentrarsi sulla consapevolezza per rafforzare l'attività vitale. Durante il processo che esiste, non c'è pensiero logico o giudizio o deduzione. Sentimenti ed emozioni possono esserci ma sono osservati senza analisi. Con più stabilità c'è una grande osservazione, e più grande è l'osservazione maggiore è la stabilità. La consapevolezza sente ed osserva direttamente i vari cambiamenti interiori.

5. Consapevolezza paranormale
Questo tipo di consapevolezza avviene solo in quelle pratiche qigong avanzate, o in altri con abilità paranormali formate in altro modo. Questa è la consapevolezza

stabilita sull’abilità paranormale della yiyuanti e capace di cogliere direttamente l’informazione d’interezza dell’oggetto. Quando la consapevolezza comune sperimenta l’ispirazione, riceve questo tipo d’informazione d’interezza. Questo è un alto livello di attività della consapevolezza. Attraverso l’esperienza della consapevolezza paranormale, le persone comprenderanno profondamente e completamente il mistero della natura e formeranno con essa una relazione armoniosa.

Questi cinque tipi di consapevolezza esistono tutti negli adulti variando di grado e sono presentati a vari gradi in differenti situazioni. Sono elencati sopra come livelli di sviluppo migliorato, nei quali il più alto contiene il più basso, sebbene questo non è sempre il caso, dato che le distorsioni del quadro di riferimento della yiyuanti significano che il potenziale non può sempre apparire.

Consapevolezza secondo il suo oggetto

1. Consapevolezza scientifica

Questo si riferisce al pensiero logico basato sull’astrazione razionale. In generale, l’attività della consapevolezza scientifica consuma l'hunyuan qi del cervello ma ha solo una piccola influenza sul qi corporeo.

2. Consapevolezza artistica

Questa è la consapevolezza con un grande grado d’informazione d’interezza; usa l’emozione come medium e fonde insieme percezione, comprensione, immagine, e conoscenza. Poichè l’attività della consapevolezza artistica è relativa al pensiero immaginativo, può causare il cambiamento del hunyuan qi corporeo.

3. Consapevolezza Dao De (道德)

Questa si riferisce alle varie attività della consapevolezza che si occupa dei valori dei modelli di vita. Questa è l’attività della consapevolezza al livello fondamentale del sistema di riferimento della yiyuanti. Può condizionare direttamente l’emozione e l’umore delle persone.

4. Consapevolezza Qigong

Questa si riferisce alla consapevolezza mirata a perfezionare attività interiore propria del sé. È il ponte per guidare le persone ad un livello più avanzato.

Consapevolezza secondo la sua direzione

1. Consapevolezza diretta esteriormente

L’attività esterna della consapevolezza ha due aspetti. Nel primo significato si riferisce a concentrarsi sull’ambiente esterno, sebbene allo stesso tempo questo significa anche la riflessione dei processi interni, come anche il corpo è esterno alla yiyuanti. Il secondo significato si riferisce a pensare, o più precisamente all’attività della consapevolezza quando circonda una domanda centrale e si espande all’esterno. Questo include il pensiero immaginativo, il pensiero logico, e tutti i tipi di

apprendimento, giudizio, deduzione, ed invenzione. Queste forme di pensiero sono tutte consapevolezza diretta all'esterno. Questo tipo di attività mentale dirige l'hunyuan qi umano esternamente, esaurendolo invece che conservarlo.

2. Consapevolezza diretta interiormente
La consapevolezza verso l'interno è la pratica del qigong. Ci sono due significati per essa. Il primo è nel concentrare la mente su un semplice, singolo pensiero o intenzione, e così facendo unire pensieri multipli e distratti in un pensiero concentrato. Questo è un modo per concentrarsi sull'espandere l'attività della consapevolezza dinuovo all'interno. Il secondo significato della consapevolezza diretta internamente è nel concentrarsi sul proprio corpo e qi, e poi ulteriormente nella stessa yiyuanti. Questo tipo di centratura mentale può portare il qi dinuovo dentro e nutrire, rafforzare, e migliorare il controllo cosciente dei processi vitali.

Entrambe le abilità normali e paranormali hanno la consapevolezza diretta internamente ed esternamente.

Sotto il livello dell'abilità normale, diretta esteriormente significa una mente concentrata sul mondo esterno e il pensiero che si espande al di fuori. Questo è l'esterno dell'esterno. Quando le persone usano l'abilità normale per concentrarsi su oggetti attraverso il pensiero logico o immaginativo, quello è l'interno dell'esterno. Quando le persone praticano qigong, la loro consapevolezza è concentrata sulla propria attività vitale. Questo è l'esterno dell'interno. Ma quando la consapevolezza è concentrata sul sentire l'attività di sé stessa, questo è l'interno dell'interno.

Al livello dell'abilità paranormale queste gradazioni iniziano di nuovo. Quando l'effetto della consapevolezza paranormale è concentrato sul mondo esterno, questo è l'esterno dell'esterno. Se l'abilità pranormale si affida sul normale sistema di riferimento per giudicare i suoi risultati, si limita da sola, e questo è l'interno dell'esterno. La consapevolezza di quelli che hanno l'abilità paranormale ma mancano di una pratica qigong diligente, non vanno oltre questo livello. In tali casi l'abilità pranormale è ancora limitata dal normale quadro di riferimento, che distingue ancora tra soggetto e oggetto, e quindi non è completamente una consapevolezza interiore. Solo dopo che una persona sperimenta il vero stato della consapevolezza paranormale, la fissazione del vecchio quadro di riferimento si spezza. Questo è il vero interno dell'interno. A quel momento, se l'abilità normale e paranormale della consapevolezza possono unirsi insieme, e l'esterno e l'interno si supportano e combinano a vicenda, allora si è raggiunto un alto livello. Allora non c'è più differenza tra interno ed esterno; l'interno è l'esterno e l'esterno è l'interno, ogni cosa fusa insieme, tutto diventa uno ed intero.

Consapevolezza secondo la sua relazione con i livelli della vita umana
Questa è una consapevolezza generalizzata riferita alla riflessione di tutti i tipi di attività della vita nella yiyuanti.

1. Consapevolezza al livello biologico delle cellule
Questa si riferisce all'informazione del metabolismo cellulare riflesso nella yiyuanti. Questo avviene nel momento in cui la yiyuanti è formata; e attraverso il processo di crescita, una nuova informazione biologica continua ad entrare nella yiyuanti, completando gradualmente l'informazione di vita dell'individuo. Allo stesso tempo l'informazione del mondo oggettivo è anche riflessa nella yiyuanti, che è di una quantità minore e più difficile da estrarre. Ma entrambi i set d'informazione sono ancora riflessi nella yiyuanti, secondo la compatibilità universale del hunyuan qi. Dunque l'informazione che è inosservata e inattiva, che potrebbe non essere estraibile e non può neanche essere sentita nel suo stato latente, è tuttavia ancora presente, ancora capace di influenzare l'attività della yiyuanti.

2. Consapevolezza al livello biologico degli organi
Questa si riferisce all'informazione che viene dall'attività degli organi e i materiali che sono prodotti durante quell'attività, come gli ormoni, e come quell'informazione si riflette nella yiyuanti. Questa informazione è differente dal metabolismo delle cellule. Una volta rafforzata attraverso la ripetizione, può essere riconosciuta ed estratta dalla yiyuanti, ed andare avanti per formare il livello della consapevolezza chiamato pensiero sensorio-motorio.

3. Consapevolezza relativa all'attività emotiva
Questo livello di consapevolezza è stabilito sulla base dei precedenti due livelli. Si riferisce al movimento del qi corporeo umano che si riflette nella yiyuanti per produrre una certa sensazione interiore. Quella sensazione è espressa attraverso l'emozione. Questo è un complicato processo. La consapevolezza *Dao De* è stabilita su questo livello.

4. Consapevolezza relativa al pensiero. Questa si riferisce al pensiero immaginativo e logico

Consapevolezza secondo la sua proprietà soggettiva o oggettiva
La prima parte di questa è la consapevolezza soggettiva. Questa si riferisce all'auto-coscienza umana e al modo in cui la yiyuanti mantiene l'equilibrio dei normali processi vitali. La consapevolezza soggettiva può essere sia ovvia che latente. È l'informazione dell'interezza hunyuan umana nella yiyuanti. Questa auto-coscienza si è evoluta attraverso lo sviluppo delle specie. È una consapevolezza soggettiva che passa attraverso i livelli biologico, emozionale e mentale e dirige questi livelli per fornire tutto quello che è necessario nella vita umana. La consapevolezza soggettiva avrà sempre un effetto nella vita delle persone, anche se stanno dormendo o sono in coma, un'influenza soggettiva esisterà sempre ad un certo livello.

L'opposto di questo è la consapevolezza oggettiva. Ogni cosa a cui pensiamo fuori dai nostri processi vitali è consapevolezza oggettiva. Le persone usano principalmente la consapevolezza oggettiva.

La Formazione della Consapevolezza

La consapevolezza umana è formata attraverso il continuo hunhua della yiyuanti con l'hunyuan qi esterno. Si sviluppa come la yiyuanti progredisce dallo stato di auto-coscienza allo stato distorto. Gli organi di senso portano l'infante in contatto con il mondo oggettivo e la consapevolezza giovane è lentamente stabilita sotto la guida del linguaggio adulto. Il linguaggio adulto è di influenza vitale su questo processo, che è una lunga e complessa progressione in entrambi gli sviluppi delle specie e dell'individuo. Possiamo prima vedere la filogenesi delle specie.

Lo sviluppo della consapevolezza nelle specie

Tutte le cose nell'universo sono formate dalla continua differenziazione, evoluzione e interazione del hunyuan qi originale. Similarmente, la consapevolezza umana è il mondo soggettivo, formato dal continuo hunhua della yiyuanti originale con l'ambiente naturale e la società umana, che avviene attraverso le interazioni del lavoro e le comunicazioni del linguaggio.

La storia civilizzata umana conta solo alcune centinaia di anni ma la nostra evoluzione dagli animali ne è durata milioni. C'è stato un lungo periodo quando l'intelligenza umana, il linguaggio e l'uso degli strumenti era molto semplice. La consapevolezza a quel tempo era lo stadio della yiyuanti auto-cosciente. Le persone hanno vissuto e lavorato insieme, uno stile di vita che si è riflesso nella yiyuanti e si è formato naturalmente secondo la consapevolezza in base alla sopravvivenza personale e al bisogno di gruppo. Le persone erano incivilizzate e semplici ma le loro consapevolezze erano già in pieno carico del corpo e della mente. Ognuno era parte del gruppo e soggetto alla disciplina del gruppo. Le persone sono esistite in uno stato libero e cosciente che era puro ma non pienamente sviluppato.

Con l'uso di strumenti, linguaggio, e degli avanzati organi vocali umani, l'informazione nella yiyuanti è aumentata, promuovendo un grande sviluppo delle cellule cerebrali che in cambio ha rafforzato il funzionamento della yiyuanti. Il pensiero basato sulle parole si è sviluppato in pensiero immaginativo basato su un linguaggio sistematico, e le persone iniziarono ad avere una forma preliminare di pensiero indipendente dalla vita fisica. Le attvità della consapevolezza e quelle del corpo si separarono lentamente. La mente iniziò a vedere sé stessa come un'unità separata capace di completare processi attraverso l'uso di simboli, senza ricorrere alla realtà che rappresentano. Il culto originale dei totem si è formato da questo livello di consapevolezza. Con l'ulteriore sviluppo nella produttività e le disposizioni di vita dei gruppi, la moda del matrimonio iniziò a sembrare ragionevole e le idee morali lentamente si formarono. Dove le persone usavano godere la bellezza della natura, ora iniziarono a creare le loro proprie idee di bellezza, e così iniziò l'arte umana, espandendo ulteriormente le funzioni della yiyuanti. Il pensiero concettuale gradualmente prese il posto del pensiero immaginativo e nacque il linguaggio scritto.

Le nozioni della proprietà privata furono la prossima cosa che avvenne. Quando queste iniziarono, la consapevolezza di gruppo fu rimpiazzata dalla mentalità del possesso. In un aspetto questa cornice-mentale è un'espressione della consapevolezza perchè promuove lo sviluppo umano, ma d'altra parte attira le persone in forme di pensiero ego-centrato. Il desiderio di possedere materiali inizia a controllare la vita umana. Sappiamo già che quando l'attenzione umana occupa il materiale esterno, il materiale occupa anche la persona. Di conseguenza l'essenza 'libera e cosciente' che era apparente nelle prime fasi di sviluppo diventa oscurata. Le persone iniziarono ad essere guidate dal materiale esterno e le loro consapevolezze diventarono dissipate. Attraverso l'inseguimento materiale, si sviluppò il livello corrispondente di abilità normale. Nelle relazioni risultanti tra le persone e i possedimenti, ognuno conferma l'altro, e così la relazione si stabilisce a quel livello. Fino ad arrivare ad oggi, in cui le persone sono fissate sui modi di pensare e che credono questa relazione tra abilità normale umana e materiali sia l'unica esistente. E così lo stato corrente della yiyuanti fissa e distorta impedisce l'ulteriore apprendimento umano riguardo le leggi della vita. In verità, la consapevolezza logica della scienza odierna non può capire direttamente la vera natura della sostanza. Tutto ciò che può fare e dedurre l'ovvia generale relazione di ogni parte.

La consapevolezza umana è lentamente formata attraverso lo sviluppo delle specie. Attraverso questo processo l'hunyuan qi umano e l'hunyuan qi del mondo esterno continuano l'hunhua per creare nuova sostanza. Molte funzioni umane si evolvono durante questo processo, con i tessuti interni e strutture che vengono continuamente migliorate. C'è un intricato processo in corso del hunyuan qi che cambia in materiali che sono poi depositati nel cervello. Una volta che questi materiali diventano informazione genetica, lo sviluppo della consapevolezza individuale può replicare la formazione della consapevolezza delle specie in un tempo molto più breve.

Lo sviluppo della consapevolezza negli individui

La consapevolezza si sviluppa nell'individuo allo stesso modo in cui si sviluppa nelle specie, sebbene ci siano ovvie differenze. Un bambino neonato è senza una consapevolezza specifica ma ha la piena capacità genetica di formarla. Tutto il comportamento che circonda il bambino è riflesso nella yiyuanti per formare il sistema di riferimento. Quali che siano le circostanze presenti, il sistema di riferimento si formerà come riflesso di esse. Quello che è importante è che il bambino non solo riceve l'informazione naturale per aiutare a riconoscere il mondo oggettivo ma anche l'informazione della consapevolezza e del linguaggio adulto. Questa è una fase vitale dello sviluppo, la chiave per differenziare gli umani dagli animali. Possiamo vedere ciò nelle due sezioni seguenti.

1. Formazione della consapevolezza nel bambino neonato

Appena il bambino viene al mondo e intraprende l'indipendenza, gli organi di senso iniziano a ricevere la stimolazione delle circostanze. Dato che gli stessi segnali inducono nella yiyuanti lo stesso effetto, il senso è formato lentamente attraverso la ripetizione, fino a che la yiyuanti e gli organi di senso sono fermamente connessi.

L’informazione ottenuta così, è rafforzata nella yiyuanti per diventare un’impressione. Molte impressioni integrate diventano quadro di riferimento usato per gestire relazioni tra il soggetto e l’oggetto. Basato su questo quadro di riferimento, gli organi sensoriali trasmettono l’informazione al cervello, dove le caratteristiche, similarità e differenze della sostanza sono riflesse nella yiyuanti prima che la percezione di essa sia prodotta.

Attraverso questo processo, le caratteristiche materiali del mondo oggettivo sono impresse nel mondo soggettivo della yiyuanti. Sensazione e sentimento diventano una riflessione diretta dell’immagine di un oggetto. Questo stabilisce un modello semplice nella yiyuanti ad una prima fase di apprendimento che in seguito diventerà il fondamento per misurare il mondo oggettivo. Quando avviene la stimolazione, l’informazione va nella yiyuanti e la yiyuanti risponde. Poichè gli infanti non hanno ancora sviluppato la consapevolezza concettuale, le loro yiyuanti inviano informazione direttamente combinata con il movimento. Abbiamo già chiamato questo pensiero sensorio-motorio. È un’improvvisa, risposta istintiva. L’infante a questa fase ha ancora lo stato della yiyuanti originale chiaro e equamente distribuito. Ma questo stato cambia gradualmente. Tutta l’informazione che è riflessa nella yiyuanti condiziona le cellule cerebrali e causa cambiamento materiale, e così il mondo oggettivo diventa riflesso nel sistema di riferimento e fissato. Mentre il bambino aumenta il contatto con il mondo, la stimolazione aggiunta sviluppa sia la yiyuanti che le cellule cerebrali. Quando l’informazione oggettiva è connessa nella yiyuanti in un’immagine completa di un oggetto, e quando la yiyuanti è allora capace di integrarla, si forma una nuova funzione che gli psicologi chiamano pensiero immaginativo. Nella scienza del Zhineng Qigong, il pensiero immaginativo è un tipo di consapevolezza d’insieme. È un metodo efficace di apprendere riguardo la totalità essenziale di un oggetto, perchè esso presenta molta informazione. Ma poichè l’immagine appare indipendentemente nella yiyuanti, allora inizia anche il ricordo dell’immagine. Questo significa che dopo l’ulteriore sviluppo, la yiyuanti sarà poi capace di estrarre l’essenza di quell’immagine, in quel tempo la consapevolezza umana sarà arrivata alla fase del pensiero concettuale.

Tutti questi modi di pensare sono usati dagli adulti in varie gradazioni, ogni persona con differente capacità e metodo dipendente dal proprio carattere ed occupazione.

2. L’effetto del linguaggio adulto nella formazione della consapevolezza
Il linguaggio degli adulti ha un ruolo molto importante nella formazione della consapevolezza del bambino. Le voci non sono solo stimolazione oggettiva ma rappresentano anche specifiche cose. Il bambino riceve la stimolazione del mondo oggettivo dipendente interamente dall’informazione genetica del suo corpo fisico, con la yiyuanti capace di accettare infinita informazione. Per l’informazione, per essere rafforzata e conservata, comunque, è necessario ricevere ripetuta stimolazione. Più importante è l’impatto del linguaggio adulto, che aiuta il bambino a migliorare la sua attenzione sugli oggetti circostanti. La combinazione di linguaggio ed oggetti aumenta la quantità d’informazione e semplifica la comprensione. Il processo

cognitivo include sensazione, percezione, immagine e concezione; ma i bambini non hanno idee riguardo gli oggetti che vedono e non li riconoscono secondo questo processo. I bambini attualmente riconoscono il mondo molto più facilmente e velocemente sotto la guida del linguaggio. Attraverso una connessione continua con il mondo esterno, il bambino stabilisce lentamente il sistema di riferimento interiore e la risposta allo stress, e quando inizia a parlare, combina il linguaggio degli adulti con l'oggetto dell'attenzione. Quando gli adulti dicono 'micio micio' il bambino guarda il gatto e allora inizia a dire, 'micio micio' non è più un verbo concettuale ma il nome di un oggetto specifico. Questa è la connessione tra linguaggio e consapevolezza. Il processo impatta sulla yiyuanti, causando grande cambiamento nelle cellule cerebrali e stimolando lo sviluppo del bambino. Le circostanze presenti al primo anno di vita del bambino, mentre il cervello continua a svilupparsi, sono vitali. Il bambino dovrebbe in qualche modo arrivare nel mondo animale ed essere incapace di ricevere stimolazione umana, la yiyuanti allora terrà immagini relative alla vita degli animali. Se questo succede allora l'*hunhua* con il mondo animale produrrà nelle cellule cerebrali un corrispondente cambiamento materiale che fissa l'informazione animale, anche se i geni contengono l'intera informazione umana. I casi documentati di bambini ferali ne sono la prova. Quelli che vengono isolati in tenera età o adottati dagli animali – come lupi, tigri, scimmie, leoni o elefanti – non hanno esperienza di cure umane, linguaggio, o appartenenza sociale, sé stessi adottano le caratteristiche degli animali.

Quindi perchè, quando molte funzioni umane provengono dall'istinto, le circostanze possono cambiarle così tanto? Esperimenti psicologici hanno mostrato che le funzioni istintive degli animali ed umani si sviluppano solo ad una certa esperienza di vita.

In un esperimento di A.H. Risen, una scimmia neonata è stata posta in una scatola nera e tirata fuori tre mesi dopo, quando a causa della mancanza della stimolazione esterna, la vista della scimmia era molto peggiore di quella delle normali scimmie. La vista della giovane scimmia si è recuperata dopo tre mesi di normale nutrimento; ma se fosse stata tenuta nella scatola per un periodo più lungo la vista non si sarebbe ripresa.

In un esperimento di M.K. Harlow, una scimmia neonata è stata posta insieme a due false scimmie, una fatta di fili d'acciaio e l'altra simile in apparenza ad una scimmia vera. Infine la giovane scimmia è rimasta vicina alla scimmia simile a quella vera. Una possibilità di questa dimostrazione è che le giovani scimmie cercano compagnia adulta non solo per il cibo ma per l'informazione; l'emozione è una forma di stimolazione dell'informazione. Inoltre, quando questa scimmia è cresciuta e ha avuto i propri cuccioli non sapeva come prendersi cura di loro, non avendo ricevuto l'attenzione quando era giovane e così non ha avuto il modello d'informazione nella sua mente.
In un esperimento di K. Lorenz, un cucciolo d'oca è stato posto in una scatola nera senza contatto con la madre per 24 ore. Sotto circostanze normali un cucciolo d'oca camminerebbe seguendo la madre. Comunque, Lorenz ha mostrato precedentemente

di poter far camminare un cucciolo d'oca dietro un'oca di legno. Questa volta, quando la giovane oca è stata liberata, non ha seguito né la madre o l'oca di legno. Questo ha provato che il comportamento del seguire la madre non era innato ma il risultato di una precedente impressione. Ad ogni modo, ogni specie ha il proprio periodo d'impressione. Se i giovani animali non ricevono la stimolazione necessaria durante questo periodo, non mostrano le funzioni dell'istinto. Il periodo d'impressione per un pollo è 10-16 ore dopo la schiusura. Per un'oca è 24 ore. E per un cucciolo il periodo è 3-7 settimane dopo la nascita.

Gli esperimenti discussi sopra provano che il comportamento degli animali necessita l'iniziazione attraverso una precedente esperienza. Gli animali appena nati privati della stimolazione circostanziale avranno relativi disordini di funzione.

Livelli di consapevolezza

Il livello funzionale della consapevolezza

La consapevolezza è il contenuto e processo dell'attività della yiyuanti che ha luogo nel retroscena del sistema di riferimento. La consapevolezza è stratificata in forma e contenuto, con differenti attività che hanno luogo a differenti livelli della yiyuanti. La consapevolezza funziona in modi diversi ad ognuno di questi livelli. Abbiamo diviso l'attività della consapevolezza in tre livelli, secondo il suo contenuto e livello nella yiyuanti. Sono i seguenti:

1. Il livello di immagine, percezione e sensazione
Questo livello di consapevolezza è direttamente condizionato dal hunyuan qi delle cellule cerebrali. Quando le cellule cerebrali ricevono l'informazione e cambiano, anche l'hunyuan qi delle cellule cambia, e così in questo modo l'informazione ricevuta dalle cellule cerebrali è riflessa nella yiyuanti, che a questo livello integrerà l'informazione frammentata in un'informazione d'insieme. Percezione, sensazione, emozione e pensiero immaginativo, hanno tutti luogo nel primo 'spazio di riflessione'. La yiyuanti condiziona direttamente l'intera attività della vita attraverso il suo impatto sulle cellule del sistema nervoso, un processo che realizza anche il pensiero sensorio-motorio e il pensiero immaginativo. Anche le emozioni appartengono a questo livello. Tutta questa informazione è conservata nella yiyuanti per diventare il suo quadro di riferimento e può anche essere recuperata e inviata fuori come istruzione. Entrambe la yiyuanti umana e la naoyuanti degli animali avanzati hanno l'abilità di questo livello di consapevolezza. Per gli umani questo è il contenuto fondante del sistema di riferimento della yiyuanti, che compirà continuamente l'hunhua con l'informazione esterna per tutta la vita.

2. Il livello concettuale della consapevolezza
Questo è il secondo 'spazio di riflessione' della yiyuanti; è unicamente umano e formato sulla base del livello di immagine-percezione-sensazione. La naoyuanti degli animali può in misura limitata riflettere gli oggetti e i propri cambiamenti interiori.

Questo significa che quando l'oggetto esterno forma un immagine nella naoyuanti, l'immagine è anche formata ancora in un'altro livello più alto. Questa immagine differisce dalla prima immagine. La prima immagine è una figura dettagliata dell'oggetto, ma questa seconda immagine è semplicemente un simbolo processato dalla prima – un'astrazione di essa. La fondazione di questo livello di consapevolezza è l'inizio delle parole e del linguaggio. Quando questa funzione si sviluppa, gli animali si evolvono in umani e la naoyuanti diventa yiyuanti. Poichè il concetto astratto può essere conservato ed inviato fuori come istruzione, pensiero logico e invenzione creativa, tutto avviene su questo livello. I concetti possono essere astratti dall'informazione di immagini e anche ottenuti dall'apprendimento del linguaggio. Questo livello di consapevolezza è in qualche modo una riflessione anormale del primo, il livello del pensare ad immagini, e così c'è una piccola specifica informazione, dato che l'immagine originale è passata attraverso un processo di astrazione e ha perso molta della sua energia. Questo significa che non ha molto qi e che perciò la sua influenza sul hunyuan qi delle cellule cerebrali è minore. Questo è il perchè il pensiero logico generalmente non influisce molto sui processi del corpo. Ma anche attraverso il concetto astratto dell'immagine, in qualche modo abbassa la qualità dell'immagine originale che è ancora formata dai dettagli originali, e così, mentre il concetto potrebbe non essere molto ovvio, contiene ancora l'informazione intera dell'oggetto.

Il normale sistema di riferimento della yiyuanti opera entro entrambi questi ' spazi di riflessione'.

3. Il livello di pensiero-vero della consapevolezza
Questo ha luogo nel sistema di riferimento dell'abilità paranormale nel terzo spazio di riflessione. L'attività di pensiero a questo livello è oltre il pensiero logico. È chiamata *shi xiang si wei* (实象思维), o pensiero-vero. Questo differisce in contenuto dal pensiero immaginativo e dal pensiero logico. Nella pratica qigong la consapevolezza chiamata pensiero del sentire-osservare, o ti *cha si wei* (体察思维), è la fase di transizione per raggiungere questo livello. Tutta l'informazione ricevuta o inviata al livello di pensiero-vero della consapevolezza è la vera esistenza dell'interezza. Quando il sistema di riferimento dell'abilità normale si combina con il sistema di riferimento dell'abilità paranormale, il sistema di riferimento completo umano è formato. Pensare a questo livello può solo aver luogo sulla base dell'abilità paranormale. Se una persona ha già l'abilità paranormale ma è ancora limitata ad un sistema di riferimento normale, non può ancora accedere al livello di pensiero-vero della consapevolezza.
La relazione tra i tre livelli menzionati sopra, può essere illustrata con un diagramma schematico.

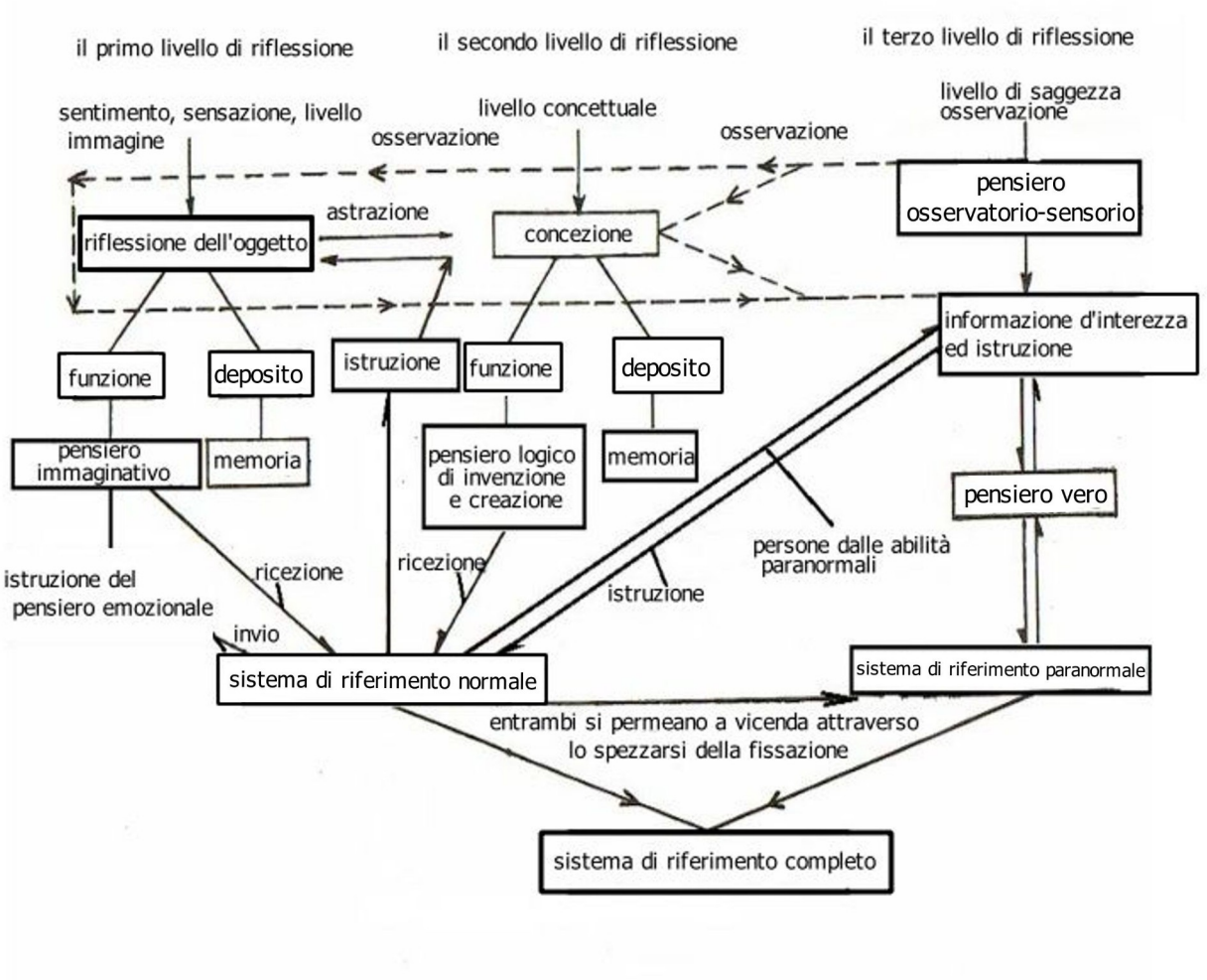

Fig. 2. Diagramma schematico dei tre livelli di attività della consapevolezza

Il tempo-spazio della consapevolezza

Come il contenuto e processo della yiyuanti, la consapevolezza è oltre il tempo e lo spazio. È descritta in questi termini unicamente per convenienza.

La Teoria d'Interezza Hunyuan afferma che la consapevolezza umana è una trama unica esistente fuori dal tempo e spazio che è formata nella yiyuanti attraverso i processi della vita. L'auto-consapevolezza insieme al quadro di riferimento, formano il mondo soggettivo. Il metabolismo biologico, l'attività emozionale, l'attività di pensiero, e la morale umana compongono una gradazione entro l'intera consapevolezza, con il metabolismo biologico al più basso livello e la moralità al più alto.

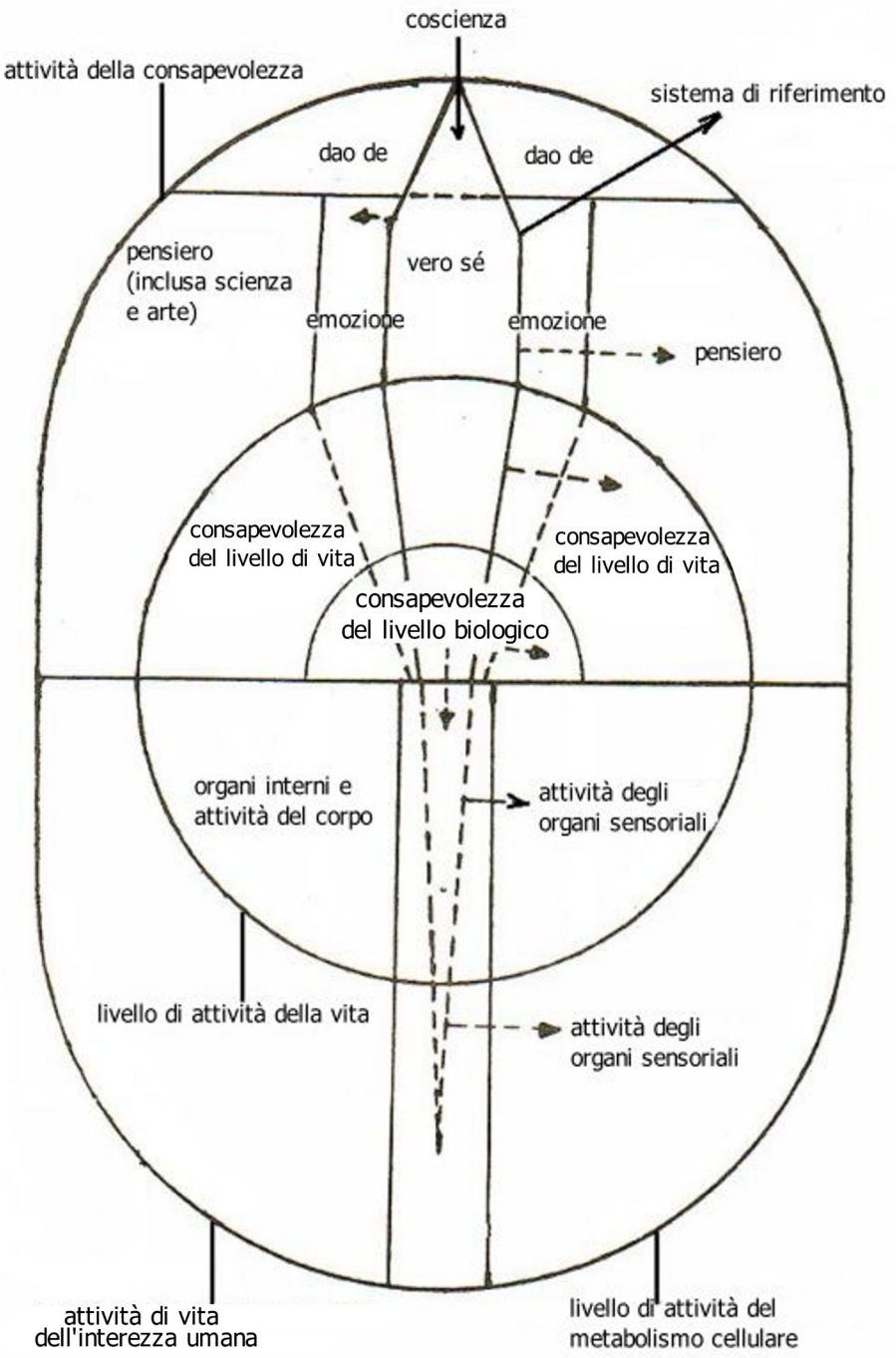

Fig. 3. Diagramma schematico della struttura tempo-spazio della consapevolezza e la sua relazione con l'attività della vita

Com’è Prodotta l’Attività della Consapevolezza

La consapevolezza ha una grande quantità di contenuto in termini di conoscenza appresa, memoria, pensiero, emozione, ecc. La psicologia ha studiato queste attività nei termini delle loro mutevoli forme ma non ha indagato l’essenza della consapevolezza stessa. La Teoria della Consapevolezza Hunyuan ha descritto l’essenza della consapevolezza nei termini della yiyuanti. Ora possiamo parlare di come avviene la consapevolezza, o di come sono emesse le istruzioni e attivate le emozioni che hanno direttamente a che fare con la pratica qigong.

Come sono prodotti i pensieri
Perchè le persone hanno tutti gli stessi tipi di pensieri? E come si trasformano nella mente per avere effetto nella vita? Un praticante nella scienza del qigong deve rispondere a queste domande. Nella teoria della yiyuanti, la completa attività della consapevolezza include un numero di elementi che vedremo in ordine. Essi sono: l'impulso originale, raccogliere verso una direzione, attività iniziale, e attività responsiva.

1. L'impulso originale
Tutti i tipi di pensieri hanno un processo e contenuto. L'impulso originale è l'iniziatore del processo. Che sia pensiero spontaneo, pensiero indotto da una stimolazione esterna, o pensiero che è creato coscientemente, tutti hanno un impulso originale.
Qui possiamo analizzare il pensiero spontaneo.

Sappiamo che la yiyuanti è un ricevitore d'informazione multi-stratificato, con tutti i tipi d'informazione interna ed esterna riflessi in essa. L'estensione in cui ogni informazione è riflessa nella yiyuanti, che sia forte o debole, è condizionata dallo stato delle cellule nervose e dalla qualità e quantità dell'informazione stessa. Comunque è anche deciso il valore dell'informazione per la vita umana, e questo dipende dal sistema di riferimento di ogni individuo. In ogni momento ci sono molte informazioni che interagiscono e si integrano nella yiyuanti. Alcune informazioni sono nascoste. Alcune informazioni sono rafforzate ed evidenziate. Nel movimento di ogni momento, l'informazione che è rafforzata diventa un centro temporaneo per tutta l'informazione. Questo processo è l'impulso originale della consapevolezza.

2. Raccogliere verso una direzione
La formazione del centro dell'informazione temporale disturba l'equilibrio della yiyuanti, dandogli un obiettivo interno verso il centro dell'informazione. Questo in cambio rafforza il centro d'informazione, come tutte le informazioni correlate che ci sono nel soggetto, nella yiyuanti si uniscono insieme per formare un ordine strutturato. Questo processo di integrazione è l'attività che avviene prima della formazione del pensiero, con molta informazione che si raccoglie verso un punto che viene immediatamente intensificato. Questo è principalmente un processo di cambio d'informazione, sebbene avvenga un debole cambiamento di energia nel cervello allo stesso tempo. Una volta che il pensiero è formato, l'attività inizia.

3. Attività d'inizio
Con l'intero ordine d'informazione formato e fissato, l'istruzione della consapevolezza sarà formata nella yiyuanti e agirà sulle relative cellule cerebrali. Questo porterà una serie di cambiamenti fisici e chimici, formando le onde cerebrali che sono individuabili da strumenti biochimici. I segnali delle cellule cerebrali sono inviati a quegli organi che risponderanno con un effetto, che in cambio tornerà indietro nella yiyuanti. In questo modo il pensiero è stimolato da una reazione a

catena che forma l'attività della consapevolezza. Ogni nuovo pensiero che emerge porta con sé cambiamenti chimici che hanno effetto su tutto il corpo.

4. Attività di risposta
Quando il sistema delle cellule nervose trasmette segnali agli organi effettori, gli organi cambieranno in corrispondenza di questa informazione e il cambiamento sarà allora riflesso nelle cellule cerebrali. L'ulteriore reazione delle cellule cerebrali causerà un cambiamento nel loro hunyuan qi. Questa serie di cambiamenti è integrata nella yiyuanti, e causa l'ulteriore alterazione del pensiero originale. In questo modo la posizione tempo-spazio del punto iniziale originale è cambiata e le nuove istruzioni della consapevolezza si formano, iniziando un nuovo circolo di risposta. E così l'impulso cambia, un'altro centro d'informazione sorge, un altro punto di partenza inizia, e un'altro pensiero si muove attraverso la mente.

Questo è come si focalizzano, le forme di consapevolezza istruzionale e di come operano. Quando la mente è senza uno scopo, la consapevolezza generalmente cambia spontaneamente secondo il suo contenuto. Al livello dell'abilità normale, la consapevolezza si affida comunemente sulle parole. Ma le parole hanno un significato certo, e così ogni concetto ha uno specifico contenuto, una certa struttura spazio-tempo. Quando il pensiero è formato nella yiyuanti, l'interezza della sua informazione apparirà e si espanderà all'esterno, connettendosi con altra relativa informazione. Questo relativo contenuto, che saranno tutte le associazioni della mente in un soggetto, può essere opportunamente scelto o prodotto casualmente. Quando l'attenzione è concentrata in un sistema ordinato d'informazione, l'informazione verrà opportunamente scelta. Ma quando l'informazione è estranea e frammentaria, allora la consapevolezza sarà senza scopo e i pensieri distraenti si formeranno facilmente.

La produzione dell'emozione
Le emozioni rappresentano le attività della vita che sono principalmente collegate alla psicologia. Gli scienziati hanno studiato il caso dell'emozione ma devono ancora trovarne una perfetta definizione. Noi ne sviluppiamo una qui e diciamo che l'emozione è un tipo di sbilanciamento psicologico causato dalla stimolazione che è sia interna che esterna. Un individuo articola questo fisicamente, il più delle volte attraverso l'espressione facciale, e più spesso come felicità, rabbia, tristezza, o paura. In uno stato emotivo le persone sottostanno ad un cambiamento psicologico e fisiologico.

1. Com'è prodotta l'emozione?
Dallo sviluppo storico delle specie, sappiamo che l'emozione è un risultato dell'evoluzione. Nell'adattarsi alla stimolazione, gli animali sottostanno ai cambiamenti nel corpo, formando reazioni di stress che diventano parte dell'eredità genetica. Gradualmente le espressioni del corpo sono formate e si riferiscono a questi cambiamenti. L'espressione cambierà secondo la stimolazione – a seconda se

qualcosa è soddisfacente oppure no – e sarà un’espressione dell’intero cambiamento fisico e chimico che condiziona il corpo. Le emozioni umane sono simili a quelle degli animali, ma in definitiva molto più complesse, dato che i bisogni umani sono stati elaborati sia moralmente che materialmente. Nei termini dello sviluppo dell’individuo, le emozioni vengono dai geni e sono acquisite attraverso l’apprendimento. I bambini, per esempio, mostrano le loro emozioni attraverso espressioni facciali basilari che sono simili in tutto il mondo, mentre le sottili differenze viste nelle nazionalità sono quelle ottenute attraverso l’apprendimento.

2. Il meccanismo dell’emozione

La Teoria d'Interezza Hunyuan afferma che l’emozione è un’espressione di un improvviso cambiamento nel hunhua del hunyuan qi e del hunyuan qi esterno. Ci sono due meccanismi base per la produzione dell’emozione.

Il primo è un cambiamento del qi umano che porta ad un cambiamento nel sistema di riferimento della yiyuanti che di conseguenza produce emozione. Gli antichi chiamavano questo ‘il cambiamento del qi porta all’emozione’. Sappiamo che le persone sono un insieme di jing, qi e shen con i tre sotto il proprio equilibrio. Quando l'hunyuan qi umano è condizionato dal qi esterno e l’equilibrio è perso, il cambiamento risultante sarà riflesso nel sistema di riferimento della yiyuanti, producendo sensazioni interiori che stimoleranno o inibiranno l’attività della vita. Generalmente, se il qi va su e fuori velocemente, indurrà rabbia; e se il qi entra e va giù velocemente porterà paura. Il qi concentrato in una singola locazione porterà malinconia; il qi improvvisamente disordinato causerà spavento; e il qi stagnante indurrà tristezza. Il qi che scorre dolcemente e bene, d’altra parte, è un piacere, e così un maestro di qigong cambierà il movimento del qi per regolare l’emozione del paziente. L’espressione dell’emozione rappresenta tutto ciò che avviene nel corpo e così un praticante di qigong sarà capace di usare vari metodi di pratica e movimento per alterare il proprio qi e regolarne l’emozione.

Il secondo meccanismo è un cambiamento nel sistema di riferimento della yiyuanti che altera l'hunyuan qi e di conseguenza porta all’emozione. Gli antichi chiamavano questo ‘la consapevolezza porta il cambiamento del qi’. Questo meccanismo è sviluppato sul fondamento del primo. È un’emozione umana avanzata, differente da quella degli animali. I fattori materiali e mentali possono risultare entrambi nella consapevolezza che cambia il qi. Il sistema di riferimento nella yiyuanti giudicherà quale quantità sia l’influenza per la vita e creerà una risposta. Questa risposta è l’emozione: la produzione di una sensazione interiore che incita ulteriormente cambiamenti al corpo e al qi. Si dice che quando l’interno è felice ci sarà un sorriso naturale sul volto, sebbene alcune persone possono nascondere le proprie emozioni e non mostrarle. Per molte persone tuttavia, le emozioni porteranno ad un cambiamento del qi interno che non potranno fare a meno di esprimere. L’espressione condizionerà ulteriormente il movimento del qi e del sangue aggravando o diminuendo di conseguenza l’emozione. E così la Medicina Tradizionale Cinese dice che la rabbia solleva il qi, la felicità rallenta il qi, pensare rende il qi stagnante, la tristezza disperde il qi, la paura sopprime il qi, e lo spavento disturba il qi. Tutte queste emozioni

portano un cambiamento nel qi e questo cambiamento colpisce il sistema di riferimento ed intensifica ancora l'emozione. Perciò il secondo meccanismo contiene il primo. Possiamo anche concludere che nel primo meccanismo, quando la sensazione interna creata dal movimento del qi è formata nella yiyuanti, la risposta del sistema di riferimento influenzerà il corpo e il qi dell'individuo condizionando l'emozione.

L'Attività della Consapevolezza è una Forma Unica di Movimento

L'attività della consapevolezza è la forma più avanzata di movimento della sostanza

Il movimento della sostanza nell'universo è diviso in quattro categorie: movimento fisico, movimento chimico, movimento biologico vitale, e movimento della consapevolezza. Questa sequenza rappresenta anche il movimento da un livello più basso ad uno più alto.

1. Movimento fisico

Questa è la forma più basilare del movimento nel mondo materiale. Esiste ovunque. Il movimento meccanico, movimento di spostamento, e movimento termico sono tutti esempi di movimento fisico nel macrocosmo. Il movimento quantico, il cambiamento del campo delle onde elettromagnetiche, e il trasferimento di massa di energia, sono tutti esempi nel microcosmo. Il movimento fisico è il componente base di tutto il movimento.

2. Movimento chimico

Questo si riferisce alla sintesi e decomposizione sia delle sostanze inorganiche che inorganiche. Il movimento ha luogo nel livello atomico e molecolare. Il movimento fisico deve accompagnare il movimento chimico, sebbene non possa prendere il suo posto.

3. Movimento biologico vitale

Questo è un fenomeno biologico specifico composto dall'acido nucleico polimerico, dalle proteine, ecc. Coinvolge i processi metabolici, la capacità di riproduzione, e l'abilità di adattarsi all'ambiente. Il movimento fisico e chimico sono inclusi nel movimento biologico vitale sebbene sia differente da entrambi.

4. Movimento della consapevolezza

Questo si riferisce al movimento della yiyuanti per come riflette l'esistenza oggettiva. È un fenomeno della vita umana che gli animali non hanno. L'attività della consapevolezza è condizionata su un completo sistema nervoso e basata sul movimento fisico e chimico di quel sistema, sebbene sia differente da entrambi.

Le caratteristiche della consapevolezza
La consapevolezza è il movimento dell'informazione nella yiyuanti. Costituisce il mondo soggettivo umano. Ma è anche un tipo di esistenza oggettiva dato che può interagire con il mondo oggettivo. La consapevolezza è un movimento differente dai movimenti chimico, biologico, o fisico descritti nella scienza moderna.

1. Il movimento unico della consapevolezza
L'attività della consapevolezza è il movimento dell'informazione. Questo non si basa né sul materiale visibile o la sostanza invisibile (come la luce, l'elettricità, il magnetismo o il calore) ma sul hunyuan qi che è la yiyuanti. La consapevolezza può essere e pensare nel mondo soggettivo o può essere un influenza basata su oggetti nel mondo esterno.

Abbiamo affermato che il significato specifico di consapevolezza è la consapevolezza concettuale. La formazione dei concetti è il processo dal quale le immagini dei materiali oggettivi diventano riflessi nella yiyuanti e poi ulteriormente astratti. Durante questo processo le caratteristiche materiali ed energetiche dell'oggetto sono cancellate, e rimane solo l'informazione. La consapevolezza è l'attività di questa informazione.

Anche l'informazione è un'interezza. Può interagire con l'informazione di altri oggetti e può raccogliere l'hunyuan qi e interagire con l'hunyuan qi di altri oggetti. L'abilità di fare questo appartiene al campo dell'intelligenza paranormale. Sotto il livello dell'abilità normale, l'informazione può interagire con altri materiali quando è ancora contenuta dal suo relativo materiale.

2. Informazione completa
L'attività della consapevolezza è il movimento della yiyuanti, e l'informazione nella yiyuanti è infinita, questo è il perchè può riflettere l'informazione nel mondo oggettivo come anche essere capace di creare attivamente l'informazione. La completa informazione della consapevolezza non è innata ma formata dopo la nascita attraverso l'hunhua della yiyuanti con il mondo esterno.

3. Movimento della consapevolezza deciso dalla volontà
(i) Velocità consapevolmente scelta.
La velocità della yiyuanti e l'attività della consapevolezza sono superluminari. Eppure, quando un pensiero è formato, l'attività di quel pensiero può essere controllata. Quando la consapevolezza funziona, oltre la velocità della luce, le persone possono pensare ad un oggetto lontano e altre persone sensibili possono percepire che qualcosa è proiettato su di esso; non si potrebbe chiamare né consapevolezza o qi. Questo tipo di attività pura della consapevolezza non ha quasi energia. Ma il tipo di consapevolezza che può essere controllato è solitamente una combinazione di un pensiero specifico e l'hunyuan qi dell'oggetto. Questo è il movimento del hunyuan qi guidato dalla consapevolezza.

(ii) Obiettivo consapevolmente scelto.
L’orientazione cosciente non è limitata dalla direzione, distanza, o luogo. Una volta che la consapevolezza ha scelto l’obiettivo può lavorare su di esso, come quando un maestro di qigong pratica la guarigione a distanza. Non importa quanto lontano o in che direzione, la consapevolezza può lavorare direttamente e precisamente sull’obiettivo scelto.

(iii) Trasformazione consapevolmente scelta.
La consapevolezza contiene l’informazione completa dell’universo, perciò può costruire l’informazione di ciascuno e qualunque oggetto. L’informazione differente cambierà variabilmente l'hunyuan qi e manifesterà il cambiamento sia nel hunyuan qi o alla struttura dell’oggetto. Nel qigong tradizionale ciò è chiamato ‘la consapevolezza conduce il qi a cambiare e il qi porta il corpo a cambiare’. La consapevolezza può inoltre trasformare l'hunyuan qi in forme di energia come elettricità, magnetismo, calore, luce, ecc. La consapevolezza può influire su campioni sperimentali come anche gli strumenti possono misurare quei campioni.

4. Penetrazione
L’hunyuan qi della yiyuanti è essenzialmente simile al hunyuan qi originale; è perciò compatibile con l'hunyuan qi di tutti i livelli; e così l’attività della consapevolezza basata sulla yiyuanti è perciò anche compatibile con l'hunyuan qi di tutti i livelli. Quando questa compatibilità è combinata con l’orientazione, anche la penetrazione è presente. La penetrazione è una funzione naturale della consapevolezza. Nel momento in cui la consapevolezza sceglie di pensare ad un oggetto è già penetrata in esso. Ma se un pensiero cerca di penetrare un oggetto solitamente non può, perchè la consapevolezza ha coperto l’oggetto e lo ha bloccato.

5. Indipendenza
La formazione della consapevolezza è limitata dalle circostanze interne ed esterne e dall’attività delle cellule cerebrali. Tuttavia la consapevolezza è relativamente indipendente, il che significa che può andare oltre le proprie influenze materiali. Questo è più ovvio in quelle della coltivazione avanzata. Un bravo praticante di qigong può ignorare l’influenza esterna, anche se le circostanze sono generalmente considerate difficili. E anche quelli senza una pratica di qigong ma con una forte volontà possono ancora evitare di essere disturbati se lo vogliono. Questo prova che la consapevolezza ha una relativa indipendenza.

Sezione Quattro – Le Funzioni della Consapevolezza

La consapevolezza è la più alta e più evoluta forma di movimento. Può condizionare ed alterare la vita umana come anche la materia del mondo oggettivo.

Come la Consapevolezza Guida la Vita Umana

Il sistema nervoso si sviluppa attraverso l'intero corpo e si basa sull'informazione genetica. La scienza medica riconosce questo ma non riconosce come le funzioni della consapevolezza guidano la vita umana. Sappiamo che il corpo umano riceve l'informazione esterna attraverso gli organi sensoriali, inviando fuori la corrispettiva informazione, e regolando l'equilibrio tra il sé e le circostanze conseguenti. Questo processo è governato dal sistema nervoso. È il processo dal quale la yiyuanti riceve ed invia informazione. Alcuni contenuti di quell'attività saranno espliciti e altri saranno nascosti, diventando informazione subconscia. Se un bambino vuole imparare a nuotare, per esempio, la tecnica deve essere colta durante la pratica di nuoto, e perciò stabilire nella mente la completa informazione riguardo il nuoto. Questo non può essere imparato come la conoscenza dai libri; deve essere imparato attraverso la pratica. L'informazione cosciente insieme all'informazione subconscia compongono l'informazione d'interezza delle tecniche di nuoto, e solo in questo modo le istruzioni possono guidare l'intero movimento del corpo per formarlo. La consapevolezza per guidare tale attività vitale non esiste spontaneamente dopo la nascita; è formata accompagnando l'hunhua dell'esperienza cosciente.

Un neonato controlla la sua attività vitale istintivamente. Quando l'informazione sensoriale entra nella yiyuanti, la connessione tra tutta l'informazione è stabilita e di conseguenza si forma il riflesso condizionato. Allo stesso tempo un corrispettivo cambiamento ha luogo nella struttura delle cellule cerebrali. Il sistema nervoso guida l'attività vitale riflettendo l'informazione esterna oggettiva. Una volta che un concetto è formato, contiene un sacco d'informazione di vita e così può direttamente condizionare i processi della vita. Ma poichè un concetto è un'astrazione di un oggetto, potrebbe essere pensato come non specifico o irreale. Questo è il come le persone mancano il fatto che la consapevolezza concettuale può controllare la vita umana.

Il processo della consapevolezza che guida l'attività della vita è stato discusso nel capitolo precedente, l'Hunyuan Qi Umano, mentre come è condizionata dall'umore sarà discusso nel prossimo capitolo, la Teoria Dao De. Ciò di cui parliamo qui è come l'attività della vita è condizionata dalla yiyuanti.

Quando la consapevolezza è formata, che sia pensiero o emozione, una risonanza sincrona avverrà nella yiyuanti. Questo cambiamento condizionerà l'hunyuan qi delle cellule cerebrali, che invieranno l'informazione attraverso il nervo spinale e le ramificazioni nervose al hunyuan qi di ogni parte del corpo. L'hunyuan qi di ogni

parte del corpo può perciò cambiare secondo l'informazione della consapevolezza. Questo è come la consapevolezza condiziona la vita umana. Le prossime pagine contengono alcuni esempi di queste funzioni ed effetti.

Come la consapevolezza influenza le attività generali della vita umana

Le attività intenzionali della vita includono tutte le interazioni sociali e lavorative connesse al vestiario, cibo, riparo e trasporto. Queste sono controllate attraverso la consapevolezza e realizzate attraverso il corpo. Ogni singola azione della vita segue la regola che la consapevolezza guida il qi e il qi guida il corpo. Quando la yiyuanti è mossa in attività sotto specifica informazione, l'istruzione può essere inviata precisamente ad un tessuto lungo un percorso specifico e causare la corrispettiva azione. L'azione stessa è supportata da complicati processi di raccolta del qi, come lo sono tutte le azioni del corpo. Il qi viene da specifiche parti del corpo ma maggiormente dal dantian inferiore. Quando la consapevolezza dà le istruzioni per agire, il qi è immediatamente concentrato attraverso molti percorsi in un tempo molto breve e poi trasferito per dare potere. Nella scienza qigong questo è il processo della 'consapevolezzza che guida il qi e il qi che guida il corpo'. Ogni azione del corpo implica un processo di coordinazione e vi è uno schema per ognuna. L'azione del lancio del giavellotto, per esempio, coinvolge la mano, il braccio, corpo e gambe. Il modello d'azione è formato nella yiyuanti e il qi è distribuito attraverso la consapevolezza e poi trasferito al potere di completare ogni azione. Il potere integrato può essere formato, perchè la complicata natura dell'attività è completata sotto un'istruzione unificata d'insieme, sono il pensiero conscio ed inconscio che arrivano insieme attraverso l'allenamento.

Come la consapevolezza influenza l'attività fisiologica della vita umana

La consapevolezza può cambiare l'intensità del potere umano

Le routine della vita – camminare, vestirsi, mangiare, lavorare – richiedono tutte potere. La produzione del potere è una funzione del sistema motorio umano. In certe condizioni la consapevolezza può alterare l'intensità di quel potere, sia incrementandolo o diminuendolo. Generalmente parlando, una consapevolezza altamente eccitata sotto un forte desiderio può aumentare il potere. In contrasto, l'attenzione distratta, la negatività, o la paura, possono indebolire il potere.

Ci sono molti esempi nella routine di vita di compiti difficili che vengono facilmente raggiunti. C'era un esempio nella guerra, di un gruppo di soldati individuati dai nemici di notte. Incidentalmente per l'intensa urgenza della loro situazione, sono saltati attraverso un ampio fiume, molto più lontano di quello che avrebbero potuto comunemente raggiungere. I residenti locali dissero che i soldati erano protetti dagli dei per attraversare quel fiume senza bagnarsi. Ma in verità non pensarono se attraversare o no il fiume, saltarono quando l'idea venne loro in mente. Questa è

l’unità di corpo e mente. Un grande cambiamento accadde a quei soldati sotto una consapevolezza intensa e un potere straordinario venne generato. Se ci avessero pensato, il loro potere si sarebbe dissipato e non ce l’avrebbero fatta. Ho parlato con questi vecchi soldati ed erano d’accordo sul non averci pensato, essendo sorpresi di come ognuno abbia potuto saltare così lontano. In un filone simile, raramente gli atleti infrangono i record nell’allenamento ma spesso lo fanno nei giochi competitivi, quando la loro psiche è intensificata per corrispondere la loro fisiologia. Ma se sono privi di una buona condizione mentale allora non possono neanche raggiungere i livelli regolari. Questo è come la consapevolezza può aumentare il potere.

Uno stato patologico può anche aumentare il potere, come nell’esempio di due o tre uomini incapaci di superare la debolezza fisica diventando isterici. Molte persone hanno sperimentato situazioni come questa ma non ne hanno prestato molta attenzione.

L’allenamento qigong può anche aumentare il potere della consapevolezza. Ci sono maestri di qigong che possono sollevare pesi tremendamente pesanti o usare parti del corpo per spezzare l’acciaio o unirlo. Alcuni maestri di qigong possono usare il potere per fermare i motori delle macchine. Il loro potere stupefacente non proviene dalle circostanze esterne ma dal loro proprio corpo interiore direzionato dalla mente.

I fattori emozionali possono anche indebolire la forza. La depressione e la tristezza possono causare stanchezza e bassa efficienza lavorativa, una forte paura può anche far sparire la forza. Questo è ‘lo spavento disordina il qi, la paura lo sopprime’ come descritto nella Medicina Tradizionale Cinese. Poichè la mente non è abbastanza forte per rimanere stabile, il qi perde il controllo e la forza viene dissipata.

La consapevolezza può causare cambiamento fisico nel corpo umano
La mente può cambiare direttamente la sostanza del corpo umano. Questo può succedere perchè la consapevolezza può trasformare il metabolismo cambiando la sintesi chimica e la composizione chimica nel corpo. Questo può avvenire, negli eventi come descritti sopra, attraverso la fisiologia o patologia, ma è specialmente ovvia nella pratica qigong.

C’è una storia Cinese nel periodo dei Tre Regni di un generale che ha condotto le truppe in guerra. I soldati erano assetati dalla marcia ma non c’era niente da bere, e così il generale disse loro che c’erano molti alberi di prugne più avanti, e che mangiando quelle prugne avrebbero curato la sete. I soldati iniziarono a sbavare al pensiero di ciò e curarono la propria sete. La scienza medica chiama questo tipo di cambiamento un riflesso condizionato. Ma attualmente ciò che succede è che la mente causa il cambiamento della sostanza. La procedura coinvolge un complicato cambiamento fisiologico e biochimico. Un altro esempio è quando una coppia appena sposata o nuovamente riunita ha una gravidanza durante il periodo di sicurezza: la consapevolezza ha fatto sorgere un ovulo prematuro.

Ci sono anche molti esempi della mente che causa malattia. C'è un'altra storia, di Wu Zi Xu, un famoso generale nella antica Cina, che una volta provò a compiere un grande compito ma incontrò un problema insormontabile. Fu causato dalla preoccupazione che i suoi capelli diventassero bianchi durante la notte. Ci sono altri esempi nella vita di tutti i giorni. Quando le persone si sentono preoccupate e non riescono a dormire le loro facce sembrano sottili nel giorno seguente. Questa è una reale perdita di peso causata dalla riduzione di shen e qi. Quando le persone parlano tutta la notte con un buon amico non perdono peso o non sembrano dimagriti il giorno seguente. Ci sono anche quelli che hanno la pressione alta quando sono arrabbiati, vomitando persino sangue. Questo succede perchè il nervo simpatico diventa eccitato come risultato della rabbia, il fegato e i vasi sanguigni si contraggono, l'afflusso di sangue al fegato è condizionato, e ne risulta un incremento della pressione sanguigna. In una tale seria condizione, le persone vomiteranno sangue. Nella guerra sovietica molti soldati soffrirono di ulcera. Questo perchè erano così nervosi che i loro ormoni erano sovra-prodotti e causarono lo squilibrio endocrino nel corpo. In una tale condizione si manifesta la malattia.

Un grande cambiamento materiale può anche presentarsi nel corpo umano in uno stato di qigong. Quando un 'solido' maestro di qigong dirige il suo qi, un grumo può formarsi sul braccio e il grumo può muoversi lungo il braccio. Il grumo è formato dalla consapevolezza che concentra il qi. Il grumo è così duro che può sopportare di essere punto dai coltelli. Al cuni maestri di qigong rigido possono premere una lancia contro la loro gola senza danno, anche piegando la lancia gestita con la pressione del proprio corpo. Un maestro di qigong rigido ha posto il suo intero peso sulla punta di una lama sull'ombelico e poi ha ruotato sé stesso su di essa. Secondo i calcoli, l'area di supporto necessaria per sopportare la pressione era di ventimila chilogrammi. Questo non può essere spiegato dai fisici o dagli scienziati medici – perchè è il risultato di un cambiamento materiale causato dalla consapevolezza.

Nel 1988 ho tenuto un corso a Jiamusi. Parlai principalmente riguardo l'uso della consapevolezza per dirigere il qi a curare la malattia, e riguardo l'effetto del campo qi. Una donna nel corso aveva il seno piccolo e ha provato ad usare la consapevolezza per accrescerlo. Ma la consapevolezza non è stata usata in modo buono. Il suo seno non divenne più grande e al suo posto sviluppò un grumo duro. Lei lo disse all'insegnante. L'insegnante disse che dato che aveva fatto crescere il grumo con la sua consapevolezza, poteva liberarsene con la sua consapevolezza. La donna ha continuato a pensare 'il grumo è sparito, il grumo è sparito', e finalmente sparì.

La consapevolezza può cambiare la sensibilità umana

In ogni momento una enorme quantità d'informazione lavora sugli organi sensoriali umani. La sensibilità con cui le persone reagiscono a differenti gradazioni di stimolazione è condizionata dalla consapevolezza. L'estensione della reazione può non essere in proporzione all'estensione della stimolazione. L'attenzione che le

persone prestano alla stimolazione, e allo stesso momento al loro proprio stato psicologico, aumenterà o diminuirà la reazione.

1. Diminuire il senso
(i) Rimuovere l'attenzione diminuirà la sensibilità.
Le persone nell'antichità dicevano 'se non presti attenzione al rumore, potresti ignorare il suono. Se non presti attenzione ai tuoi occhi, potresti non reagire alla luce solare. Se non presti attenzione alla tua lingua, potresti non notare il buon sapore.' Ogni giorno le persone hanno esperienze simili. Qualcuno che legge attentamente, per esempio, non noterà quello che sta dicendo qualcun altro. E quando qualcuno sta pensando molto intensamente non reagirà alla stimolazione circostante. I soldati in guerra possono anche venir sparati senza notarlo. Quando le persone si feriscono nella vita di ogni giorno ma non prestano molta attenzione, come nel ferirsi ad un dito mentre tagliano le verdure, essi non sentono il dolore come se si fossero preparati a questo.

(ii) Resistere alla spinta della mente verso la stimolazione può diminuire la sensibilità.
Essere coscienti della stimolazione ma allo stesso tempo rifiutare di essere coinvolti in essa, è un naturale processo fisiologico per ridurre il dolore. Resistere con coraggio persistenza e confidenza alla stimolazione indebolirà la sensibilità. C'è un altro racconto famoso nella storia del periodo dei Tre Regni riguardante Guan Yu, che fu avvelenato ed ebbe bisogno di un intervento per rimuovere l'osso deteriorato. Guan Yu era un famoso eroe, senza paura di fronte al nemico. Egli si è rifiutato di essere mosso dal dolore dell'intervento e ha giocato ad un gioco da tavolo fino alla fine. C'è stato un esempio simile durante la rivoluzione culturale, quando per sostenere il coraggio dello spirito, un dottore militare dispose dodici soldati sani per ricevere un intervento senza anestesia. Questo non è il modo giusto per condurre interventi ma dimostra il grande effetto della consapevolezza nel indebolire la sensibilità alla reazione.

2. Migliorare il senso
(i) L'attenzione può migliorare la sensibilità.
Sia la fisiologia e la psicologia concordano che l'attenzione può migliorare l'eccitazione delle cellule nervose. La scienza del Zhineng Qigong afferma che prestare attenzione positivamente ad un oggetto rafforza l'interazione tra l'oggetto e il soggetto. La sensibilità del soggetto è migliorata da un lato e lo stimolo dell'informazione è allargato dall'altro. Perciò l'accettazione cosciente di una certa informazione rafforzerà specificatamente quell'informazione. Se si presta attenzione alle voci lontane per esempio, allora possono essere sentite anche se non sono abbastanza rumorose, mentre il discorso rumoroso accanto può essere ignorato. L'alta sensibilità può essere ottenuta attraverso un lungo periodo, praticando l'attenzione. Come risultato molte sottigliezze diventano grandi e chiare. C'è un'altra antica storia Cinese, di un uomo che appese un piccolo pidocchio nella sua casa per allenare la sua

vista. Tre anni dopo il piccolo pidocchio diventò molto grande ai suoi occhi, l'uomo fu capace di percepire ogni singola struttura del suo corpo. Possiamo dire che questa storia è ridicola ma il suo fatto è vero. Molte aree della pratica qigong sono basate su questa sola regola.

(ii) La suggestione psicologica può migliorare la sensibilità.
Se un uomo può sentire positivamente una debole stimolazione esterna, suggerendo a sé stesso che è capace di sentirla, allora la sua sensibilità migliorerà. Questo processo è facilmente realizzato in una condizione di calma. Per esempio, è insolito sentire dolore quando la pelle è tagliata da un coltello. Ma se un uomo, prima di ricevere l'intervento, è informato che il dottore non userà l'anestesia, allora l'uomo sentirà estremo dolore anche se una bacchetta spuntata gli toccherà la pelle. È lo stesso durante la pratica qigong. Se viene dato un suggerimento ad uno studente, spcialmente da un maestro di qigong, questo aumenterà l'esperienza qigong e come risultato l'abilità paranormale si presenterà più facilmente.

L'effetto dell'attività della consapevolezza sulla salute

Abbiamo descritto in precedenza alcuni effetti della consapevolezza sulla salute. Ora ne osservemo altri di loro perchè la consapevolezza può controllare e regolare l'attività vitale dell'intero corpo. Questo è il perchè diciamo che 'shen è il maestro'. Stati mentali piacevoli rendono le persone sane; stati disordinati causano la malattia.

Quando le persone soffrono un conflitto con i colleghi o si sentono arrabbiati nella compagnia in cui stanno, spesso sono a corto di appetito. Essi potrebbero avere un senso di soppressione nel torace, un senso di pienezza, vertigini, o una elevata pressione sanguigna. La causa di questi sintomi è la rabbia che porta al disordine mentale e porta il qi a cambiare. C'è un esempio molto rilevante, di un amico che ha mangiato soda caustica per sbaglio. I suoi colleghi hanno usato immediatamente una soluzione per lavargli lo stomaco. Egli si sentì molto a disagio dopo tutto, con dolore alla gola, allo stomaco, e intensa sudorazione. Egli si sentì seriamente malato e finalmente fu portato in ospedale. Il giorno seguente i suoi colleghi gli dissero che non aveva mangiato soda caustica ma una mistura inoffensiva di glutammato monosodico. I colleghi che erano stanchi dell'abitudine dell'uomo di assaggiare sempre cose sul posto di lavoro, glie lo imposero come una lezione. L'uomo ebbe una reazione così avversa perchè aveva compreso gli effetti dell'ingerire la soda caustica. Questo era aggravato dal disorientamento mentale portato dalla lavanda gastrica in corso e dalle mani dei suoi colleghi, qualcosa che avrebbe portato un piccolo ma credibile disagio. Una volta che sentì quel disagio, reagì con il dolore e lo stomaco contratto causò ulteriore dolore. Questi sono gli effetti dei nervi. Le persone possono sentire sintomi anche se non hanno malattie.

Una mente disordinata può aggravare anche malattie lievi. C'era un uomo nel 1984 che sentiva estremo dolore allo stomaco. Fu esaminato in ospedale, gli venne diagnosticato il cancro, e gli dissero che aveva davvero poche possibilità di

sopravvivere. Si sentì assolutamente disperato. Il dolore andò progressivamente peggio fino a che anche le più forti anestesie non funzionarono. Il suo peso scese a più di dieci chilogrammi in venti giorni. Allora dopo ulteriori diagnosi, fu informato che non era cancro ma un ulcera e una pietra nello stomaco. Sollevato dalla cattiva notizia l'uomo si riprese velocemente.

L'attività della consapevolezza può anche causare la morte. Settanta anni fa un ospedale sperimentò sui prigionieri condannati a morte. Due furono bendati e poi fu prelevato sangue ad un prigioniero. Al secondo prigioniero fu permesso di sentire il rumore del sangue che fluiva nel contenitore e gli fu detto che sarebbe stato preso il sangue anche a lui. Dopo un tempo, il primo prigioniero sanguinò fino a morire. Brevemente dopo morì anche il secondo prigioniero, sebbene non gli fu prelevato il sangue. Morì di suggestione psicologica. Le notizie del giornale di Beijing riportarono una parte di notizie riguardo un addetto delle pulizie che lavorò spesso sotto le linee dell'alta tensione. L'uomo fu sempre avvertito che la linea sarebbe potuta cadere toccandolo e poi un giorno il cavo cadde e lo toccò e morì subito. In seguito fu rivelato che il suo fegato e cuore erano scoppiati. Ma in quel giorno i cavi della tensione non conducevano elettricità. L'uomo morì per la suggestione psicologica.

Ora possiamo avere alcuni esempi opposti. Negli anni cinquanta, un ospedale Russo ha eseguito una craniotomia su un paziente con cancro al cervello. Il dottore non gli disse niente riguardo alla sua malattia ma solo che l'intervento era andato molto bene. Il paziente era felice e partì in viaggio per festeggiare, ritornando dopo un anno e mezzo per un controllo. Il dottore fu sorpreso di scoprire che il paziente era ancora vivo e in ottimo stato di salute. Questo è un altro risultato di auto suggestione. Il paziente non sapeva la verità e non si è appesantito psicologicamente. Aveva ricevuto solo buona informazione. C'è stato un caso simile riportato nella rivista Tecnologia e Vita, di una donna con cancro avanzato al seno che ha scelto di non ricevere l'intervento ma è partita in viaggio. Al tempo fu rivelato che la sua malattia era stata abbattuta e sopravvisse.

Un buon stato mentale può rafforzare la vitalità delle persone. C'è stato un rapporto di quattro minatori che sono sopravvissuti intrappolati sotto terra per quindici giorni dopo l'incidente. Sopravvissero perchè non sapevano quanto tempo fosse passato, e perchè un vecchio lavoratore gli diede sempre buona informazione, rafforzando le loro speranze, e perchè la situazione consumò molta poca energia. Ci fu un altro resoconto nel giorno della liberazione di un giovane uomo, un sordo muto, che morì apparentemente dopo una febbre alta. La sua famiglia lo seppellì. Un anno dopo un lavoratore venne per ricostruire la tomba e trovò il giovane uomo ancora vivo nella sua tomba. Questa notizia fece scalpore. Possiamo solo supporre le ragioni della sua sopravvivenza: che si abituò all'insensatezza a causa delle ragioni per la sua sopravvivenza; che non sapeva quanto tempo fosse passato; che le circostanze erano indisturbate; o che il suo metabolismo era estremamente basso.

L’Effetto della Consapevolezza sui Materiali Esterni

Gli effetti della mente menzionati sopra possono essere considerati come i funzionamenti della consapevolezza psicologica. L’effetto della consapevolezza nella scienza qigong, comunque, va oltre il campo della psicologia. Come la consapevolezza possa influire sugli oggetti esterni è un esempio. Ci sono due esperimenti pubblicati dal dipartimento della scienza di ingenieria applicata nell’Università di Princeton. In un esperimento, gli investigatori hanno posizionato due specchi rispettivamente opposti tra loro e hanno monitorato la distanza tra loro con strumenti di precisione. Gli investigatori poi hanno chiesto ai volontari di pensare all’accorciare la distanza tra gli specchi. Dopo qualche centinaia di ripetizioni, l’analisi statistica ha provato che la consapevolezza umana ha mosso gli specchi. L’alterazione era molto piccola ma era comunque un’alterazione. In un altro esperimento gli investigatori hanno chiesto ai volontari di aumentare la temperatura letta da un termometro elettronico. Ancora, dopo diverse centinaia di ripetizioni, l’analisi statistica finale ha mostrato che la temperatura era aumentata. Questi esempi mostrano la consapevolezza che cambia gli oggetti esterni. La super abilità di alcuni praticanti di qigong è un esempio migliore. Zhang Baosheng ha condotto un esperimento. Chiese ad un leader del governo di tenere una palla nella sua mano. Zhang Baosheng afferrò la mano del leader, esercitando il suo qigong, e dopo un pò la palla scomparve e fu trovata nella tasca di un altro uomo. Zhang Baosheng ha anche mosso l’orologio di qualcun altro in una bottiglia d’acqua. Altri maestri di qigong possono muovere fiammiferi o piccoli oggetti, mentre alcuni possono tagliare torte, arance, e cavi elettrici a metà. Altri possono cambiare la struttura molecolare dell’acqua. Tutti loro creano questi cambiamenti attraverso l’uso della propria mente. Ci sono molti esperimenti simili, tutti dimostrano l’enorme energia della consapevolezza. Fino a che punto la consapevolezza possa cambiare il mondo soggettivo ed oggettivo è ancora ingoto.

La consapevolezza ha anche un’altra funzione. Quelli con l’abilità paranormale possono percepire le figure immaginate dalle altre persone. È stato mostrato, per esempio, che se un numero di persone ha immaginato un triangolo allo stesso momento, qualcun altro tra loro era capace di percepirlo. E nel 1986, alla conferenza accademica di comunicazione dell’associazione di studio del qigong a Beijing, un maestro di qigong ha percepito ogni immagine nella mente di Liu Jianhua, il presidente dell’associazione di studio del qigong a Beijing. Invece Weiqing, un bambino con l’abilità paranormale, potè scrivere con la propria mente.

Ci fu uno studio nell’Università del Michigan, dimostrante che la consapevolezza della persona può avere l’hunhua con l’informazione dell’apparenza di un altra persona e portare cambiamento fisico. Era uno studio di coppie, e si è concluso che i partner si somigliassero dopo aver vissuto insieme per un periodo prolungato, anche se erano diversi all’inizio del matrimonio. E migliore è la relazione, più simili sembreranno.

Io stesso ho osservato un bambino adottato ad un età molto giovane da una coppia senza figli, e dall'età di cinque anni il bambino sembrava molto simile ai parenti adottivi. Più i parenti amavano il bambino e più sembravano simili. Questo dimostra che quando un immagine o altre informazioni sono conservate stabilmente nella consapevolezza, ciò può indurre l'attività della vita umana a svilupparsi secondo il suo modello. Attualmente è il sistema nervoso che decide la direzione dello sviluppo. Per via dell'avanzata attività nervosa umana, la consapevolezza occupa l'intero corpo, e così dipende dall'informazione per cambiare il corpo. Ci sono molti miracoli nel Zhineng Qigong, tutti realizzati attraverso l'effetto della consapevolezza. Un maestro di qigong può pensare riguardo all'immagine di qualcun altro e combinare quell'immagine con la propria, così che in una luce soffusa sembrerà come la persona che immagina. Se la persona pensa spesso ad una certa immagine, la sua apparenza cambierà di conseguenza.
Questi esempi mostrano l'effetto della consapevolezza comune sui materiali soggettivi ed oggettivi. La funzione della consapevolezza di un maestro di qigong sarà ancora più grande. E quelli con l'abilità paranormale porteranno un effetto ancora maggiore.

Come Funziona la Consapevolezza con i Materiali

La consapevolezza condiziona il corpo umano principalmente attraverso il movimento di raccolta/dispersione del hunyuan qi umano. Questo è stato descritto nel capitolo del hunyuan qi umano. Qui parleremo riguardo l'effetto della consapevolezza sui materiali esterni.

Il meccanismo della consapevolezza condiziona i materiali esterni

1. La consapevolezza trasforma l'hunyuan qi in energia per condizionare i materiali esterni.
La mente può trasformare l'hunyuan qi del corpo umano o l'hunyuan qi della natura in energia semplice, come suono, luce, elettricità, magnetismo, calore, ecc. , e poi usarla per funzionare sugli oggetti.

2. La consapevolezza funziona direttamente sull'intera struttura tempo-spazio dell'oggetto e lo cambia.
La consapevolezza contiene la completa informazione dell'universo. E così ogni concetto contiene già la totale informazione di sé stesso. Perciò quando l'informazione di quel concetto è inviata, condizionerà direttamente l'informazione dell'oggetto, e raccoglierà anche l'hunyuan qi dell'ambiente per funzionare con l'oggetto secondo l'informazione o l'istruzione.

Fattori che condizionano la consapevolezza per come funziona sugli oggetti esterni

1. Concentrazione

Sappiamo che nella consapevolezza comune ci sono molti centri di eccitazione e livelli di contenuto nella yiyuanti. Questo rende difficile avere una singola attività della mente che possa presentare la potenza della consapevolezza. Se le persone potessero rafforzare il potere della propria mente dalla prima formazione del pensiero, e lasciare formare un singolo pensiero, allora l'interezza della consapevolezza potrebbe essere formata. Come conseguenza, l'informazione dell'abilità paranormale viene usata. Un sincero desiderio e attenzione mirata rafforzeranno l'intensità della consapevolezza e formeranno un singolo pensiero.

2. Scegliere precisamente l'obiettivo

Comprendere profondamente ed accuratamente l'obiettivo aiuterà la consapevolezza a combinarsi con esso, risultando in un effettivo hunhua.

3. Chiarezza della yiyuanti

Per la consapevolezza, per formare un'interezza completa e connessa, la chiarezza della yiyuanti è vitale. La calma mentale eviterà di ridurre il disturbo del hunyuan qi alla yiyuanti e di conseguenza aumenterà la sua chiarezza.

4. Desiderio soggettivo

Una seria motivazione aumenterà la concentrazione della consapevolezza e la sua precisione oggettiva.

Sezione Cinque – Le Caratteristiche della Teoria della Consapevolezza Hunyuan

La Teoria della Consapevolezza include la teoria riguardo la yiyuanti e l'attività della consapevolezza. È riferita alle teorie della consapevolezza su Buddismo e Daoismo e alle teorie della scienza moderna, scienza medica e psicologia. La Teoria d'Interezza Hunyuan è stabilita sulla diligente pratica qigong, formando un materialismo della consapevolezza differente dalle teorie del Buddismo e Daoismo. La Teoria della Consapevolezza è una teoria scientifica riguardo la consapevolezza; illumina l'effetto positivo della mente sulla vita delle persone e anche la mancanza generale della consapevolezza odierna, perciò stabilendo un fondamento per il Zhineng Qigong come nuova scienza di vita. Concludiamo la Teoria della Consapevolezza con un sommario delle sue caratteristiche.

La Teoria della Yiyuanti è una Teoria in Sviluppo del Hunyuan Qi

La Yiyuanti è una spirale che sorge dal hunyuan qi originale

Nel qigong tradizionale Daoista, si ritiene che la consapevolezza umana sia il qi umano originale, e che questo provenga dal qi originale di cielo e terra, che è il Dao. Perciò le persone credono che il qi umano originale è lo stesso come il qi originale di cielo e terra.

La teoria hunyuan qi del Zhineng Qigong è una teoria in sviluppo, né un ritorno all'origine né un circolo chiuso ma una spirale ascendente. Può essere illustrata in questo modo: hunyuan qi originale invisibile → hunyuan qi condensato in materia → yiyuanti indipendentemente esistente. La yiyuanti e l'hunyuan qi originale hanno molto in comune, entrambi sono forme molto raffinate di hunyuan qi ed entrambi sono capaci di generare cose complesse. L'hunyuan qi originale forma il materiale del mondo oggettivo attraverso il processo di hunhua. La yiyuanti forma la consapevolezza del mondo soggettivo attraverso il processo di hunhua. Gli oggetti materiali formati dal hunyuan qi originale sono tutti parte di una lunga e naturale evoluzione. Ma l'hunhua della consapevolezza è un processo attivamente cosciente. I due sono simili ma differenti, non un ritorno ciclico ma una spirale crescente dell'evoluzione. La yiyuanti non è né l'apice dello sviluppo né il punto iniziale del hunyuan qi originale. La yiyuanti si muove ancora avanti. La serie di cambiamenti fin ora sono stati: yiyuanti originale → yiyuanti auto-cosciente → yiyuanti fissa e distorta. La pratica del Zhineng Qigong non fa ritornare la yiyuanti in sequenza ma punta a spingerla avanti per realizzare pienamente la funzione della yiyuanti: dalla yiyuanti fissa e distorta → yiyuanti perfetta → hunhua della yiyuanti.

La pratica qigong non riguarda il far ritornare la consapevolezza ad uno stato originale ma sul farla sviluppare avanti

Le forme avanzate di qigong hanno precedentemente incoraggiato un ritorno alla condizione più semplice ed originale. Nel Daoismo, l'hunyuan qi originale ha generato il cielo, la terra, le persone e tutte le sostanze, e la shen delle persone

comuni si è evoluta dalla vera natura in quella della mente, mentre il corpo e il qi si sono anche evoluti da una condizione innata ad una acquisita. Perciò la pratica qigong Daoista cerca di far ritornare il praticante dalla vecchiaia alla giovinezza, dall'acquisito all'innato, e poi ancora più indietro alla condizione dello stesso hunyuan qi originale. Anche la pratica Buddista riguarda un ritorno ad uno stato originale. Nel passato, sotto questa guida, quando i praticanti avanzarono ad un certo livello, immaginarono di tornare indietro allo stato di vuoto originale, e così facendo scartarono le loro vite. Questa fu una tragedia. C'erano un certo numero di praticanti qigong avanzati che raggiunsero un livello davvero buono di abilità paranormale ed erano largamente conosciuti. Erano compassionevoli e hanno cresciuto le persone diligentemente, promuovendo tutto il tempo la cultura della pratica come auto responsabilità. Ma abbandonarono le proprie vite, perchè nella loro opinione ad un alto livello di pratica, morire significava ottenere con successo il dao. Ma se avessero davvero ottenuto il dao essi sarebbero stati capaci di ritornare e continuare ad aiutare le persone. Il fatto che non sono ritornati prova che non hanno ottenuto il dao, e che sono davvero morti. La verità è che le persone non possono tornare indietro alla condizione di hunyuan qi originale, anche in un profondo stato di calma nella pratica qigong. Nella pratica qigong le persone possono ancora percepire e ciò che sentono è la calma della yiyuanti, ciò significa che la yiyuanti ha ancora la sensazione di sé all'interno. La sensazione è anche un tipo di attività della consapevolezza. In questo caso la sensazione è solo un equilibrio dinamico. Il così detto stato originale visto dal qigong tradizionale è impossibile da realizzare.

La Teoria d'Interezza Hunyuan afferma che la consapevolezza umana è stabilita sul fondamento della yiyuanti fissa e distorta. La pratica qigong può rimuovere la fissazione della yiyuanti e liberarla. Lo sviluppo dell'intelligenza paranormale cambierà il sistema di riferimento comune e promuoverà il sistema di riferimento dell'informazione paranormale. Questo è il processo dello sviluppo della yiyuanti.

Abilità Normale e Abilità Paranormale

Nella visione Buddista e Daoista, solo quando la consapevolezza comune è sorpassata, può presentarsi la consapevolezza paranormale. Questo vede il mondo dell'abilità normale come falso e solo lo stato paranormale non comune come vero. A seguire la Teoria della Consapevolezza descrive la relazione tra questi mondi.

Le attività normali e paranormali della consapevolezza sono entrambi funzioni naturali della yiyuanti

Al livello dell'abilità normale la mente si affida sull'informazione parziale ottenuta dagli organi sensoriali per formare l'attività della yiyuanti, mentre l'abilità paranormale forma la consapevolezza con l'intera informazione. Sebbene entrambe ricevano informazione in modi diversi, l'informazione, una volta entrata nella yiyuanti, è un'interezza. Il Zhineng Qigong perciò suggerisce che il mondo sotto la consapevolezza comune e lo stato paranormale sono entrambi veri.

I due modi di inviare informazione sono differenti
L'informazione inviata dall'abilità paranormale è un informazione d'interezza. Può condizionare il sé o direttamente l'oggetto, senza ricorrere agli organi di senso individuali, e nella direttezza di quella connessione, percepisce la natura dell'interezza. L'informazione ricevuta attraverso l'abilità normale è anche un'interezza nella yiyuanti. Quando l'informazione è inviata fuori dall'abilità normale, comunque, sarà separata ancora in informazione parziale per come è stata ricevuta. Questo si affida all'interazione degli organi di senso individuali ed ancora sul costruire tra soggetto ed oggetto una connessione al livello dell'abilità normale. L'oggetto manifesta due differenti caratteristiche sotto l'abilità normale e l'abilità paranormale, ma questo non cambia la sua forma o la sua essenza.

I due stati di consapevolezza non sono assolutamente separati
La consapevolezza comune è differente dalla consapevolezza paranormale. Ma dentro la yiyuanti la sua informazione è ancora informazione d'insieme, solo con differenti gradi di forza. La normale abilità della consapevolezza percepisce le caratteristiche di un oggetto ma non la sua totale informazione. L'immagine di un oggetto dipenderà da come l'osservatore la vede, attraverso quale quadro di riferimento e quale schema culturale, ecc. Questo indica che come l'immagine si forma nella yiyuanti, alcune informazioni si rafforzano e altre si perdono. Poichè l'immagine formata dall'abilità normale non ha percepito l'informazione totale dell'oggetto, come farebbe l'abilità paranormale, non può presentare la vera natura dell'interezza. Anche così, l'immagine contiene ancora l'interezza caratteristica dell'oggetto, sebbene sia in certa misura, con la forza dell'informazione che rimane latente. Tuttavia questo significa che la consapevolezza comune può ancora condizionare l'oggetto. Gli esperimenti all'Università di Princeton hanno provato ciò. E così se le persone provano ad osservare l'oggetto con molta cura e attenzione, senza qualsiasi pensiero fisso o concetti esistenti, allora l'oggetto può essere riflesso nella sua più piena possibile natura e un'immagine completa può essere formata nella yiyuanti. Questa è la consapevolezza dell'abilità normale che diventa molto più vicina all'abilità paranormale. Nell'insegnamento del qigong, quegli studenti con il pensiero immaginativo più forte sviluppano più facilmente l'abilità paranormale. Sotto le giuste condizioni la consapevolezza comune può perciò trasformarsi in uno stato paranormale.

Sviluppare attivamente l'abilità paranormale
Nei tempi passati il Buddismo e il Daoismo suggerirono che l'uso dell'abilità paranormale potesse influire negativamente sul progresso qigong. La credenza era che l'abilità paranormale sorgesse solo come risultato del sopprimere l'attività della consapevolezza comune, che era vista come una illusione e non per essere usata durante la pratica qigong. Le due attività della consapevolezza erano viste per esistere in conflitto.

La Teoria d'Interezza Hunyuan afferma che entrambe le forme di consapevolezza sono ognuna maestre del corpo umano e del hunyuan qi umano. I due sono differenti

ma non hanno confini chiari e possono trasformarsi sotto certe condizioni. Il Zhineng Qigong perciò suggerisce l'ampiamento attivo della consapevolezza comune per poter sviluppare l'abilità paranormale. Quegli insegnanti con abilità paranormali, per esempio, hanno imparato questo meccanismo e metodo sotto la consapevolezza comune. E così gli studenti che praticano sotto l'abilità normale possono anche sviluppare l'abilità paranormale. Le persone possono usare tale abilità per rafforzare le funzioni di ogni parte del corpo, per assisterlo nel progresso qigong, e per trattare le malattie. Lo sviluppo dell'abilità paranormale è una fase chiave nel perfezionare la yiyuanti.

Se la consapevolezza comune sarà una barriera allo sviluppo dell'abilità paranormale, dipende da quanto la consapevolezza comune sia rigida o no. Se c'è molta conoscenza fissa con uno standard impostato per tutto, allora il vecchio sistema predominerà e rigetterà la riflessione della nuova informazione. Come conseguenza diventa difficile sviluppare l'abilità paranormale. Ma se la consapevolezza esistente è fluida ed adattabile, allora la yiyuanti sarà capace di accettare la nuova informazione direttamente, e l'abilità paranormale si svilupperà.

L'Ulteriore Sviluppo della Consapevolezza Umana

Lo stato frammentato della consapevolezza comune necessita di essere riparato

Le persone di oggi al livello dell'abilità normale non sanno come usare la loro consapevolezza interiormente, e così c'è poco movimento ordinato sia del corpo che della mente. La yiyuanti umana è comunemente condizionata da una moltitudine di indormazione percepita. Come risultato, qualsiasi numero di centri di eccitazione vengono formati e molti livelli di informazione interna vanno avanti interagendo con la yiyuanti, includendo le emozioni, che influiscono particolarmente ed avversamente sulla stabilità. Quindi un focus unificato è difficile da raggiungere e la mente è solitamente sparpagliata. Molta della popolazione odierna è in uno stato patologico. Con l'intelligenza umana limitata ed incapace di usare il suo pieno potenziale, non c'è un vero insieme sociale o individuale. Questo è perchè la coltivazione della consapevolezza è alla radice del Zhineng Qigong.

I livelli della consapevolezza umana necessitano di essere migliorati

La consapevolezza umana si sviluppa progressivamente, da un livello basso ad uno più alto. Nella Teoria della Consapevolezza abbiamo discusso il livello complessivo della consapevolezza generalizzata, includendo le emozioni del livello istintivo, il sentimento, la sensazione, il pensiero immaginativo della consapevolezza percettiva, il pensiero logico della consapevolezza razionale, il pensiero di sentire-osservare della consapevolezza qigong, e anche l'abilità paranormale. Da uno sviluppo a lungo termine la consapevolezza comune ha raggiunto solo il livello del pensiero razionale. Visualizzare questo processo ci aiuta ad imparare riguardo le leggi naturali che governano tale sviluppo, e come potremmo costruire un fondamento per le persone per scoprire ulteriormente i più alti livelli della consapevolezza umana.

La Teoria della Consapevolezza Hunyuan afferma che la consapevolezza razionale pensa basandosi sull'abilità normale e che la consapevolezza intelligente è basata sull'abilità paranormale. Solo quando le persone comprendono come usare la consapevolezza intelligente, esse possono svilupparsi ad un livello avanzato.

L'attività della consapevolezza comune è distorta e fissata

Abbiamo già descritto che l'attività della consapevolezza si forma quando la yiyuanti auto-cosciente si sviluppa in yiyuanti fissa e distorta. La consapevolezza è perciò fissata ad un certo livello.

1. Riconoscere il maestro sbagliato.

Il sistema di riferimento è formato dai modelli di informazione impressi nella yiyuanti da tutti i tipi di sensazione ed immagine. Questa diventa la misura dal cui riconoscere ed affrontare il mondo oggettivo, guidando il comportamento delle persone così che possano considerare questo schema come il proprio maestro. Quando le persone giudicano una cosa, per esempio, esse pensano che abbiano liberamente fatto quel giudizio, ma attualmente è il risultato del confronto con il sistema di riferimento. Il sistema di riferimento non è né il maestro ne l'attività stessa della consapevolezza, è semplicemente la prova base entro il quale la yiyuanti si forma dai modelli di informazione. L'attività della consapevolezza è il contenuto e il processo della misurazione di questa informazione nella yiyuanti. Ma la consapevolezza stabilita sul sistema di misurazione non è il maestro del sé umano. Il vero maestro è la funzione d'iniziativa della yiyuanti che può inviare e ricevere l'informazione. La consapevolezza è il movimento e cambiamento che avviene dopo che quella funzione ha iniziato ad operare. Il sistema di riferimento è il modello di misurazione dell'abilità normale. È la base che la consapevolezza usa nel riconoscere gli oggetti. La pratica qigong mira a conoscere il vero maestro del se e liberarsi della distorsione, perciò spezzando il modello di riferimento fisso e liberando la mente.

2. La consapevolezza è comunemente basata sulla funzione degli organi sensoriali.

Sappiamo che la yiyuanti è capace di ricevere informazione sia dell'intelligenza normale e paranormale ed inviarla ancora all'esterno. E sappiamo che durante lo sviluppo infantile tutti i tipi d'informazione entreranno nella yiyuanti. Ma poichè quell'informazione proviene principalmente dagli adulti al livello dell'abilità normale, solo quel tipo d'informazione è rafforzata e così l'informazione dell'abilità paranormale non emerge. Perciò, il sistema di riferimento contiene solo informazione della consapevolezza comune. I cambiamenti nella yiyuanti guideranno lo sviluppo degli infanti e così la struttura e le funzioni dei tessuti si svilupperanno sulle linee dell'informazione comune, mentre l'abilità paranormale è la sua relativa struttura del tessuto è inibita. La relazione tra gli esseri umani e la natura è limitata al livello dell'informazione sensoriale comune, con il risultato della libertà umana repressa. Un modo efficace di risolvere questo problema è la pratica di qigong, mentre lo sviluppo dell'abilità paranormale riprenderà l'abilità della yiyuanti di inviare e ricevere l'informazione di super-abilità. Un altro modo è di cambiare il sistema di riferimento della yiyuanti. Solo in questi modi i vecchi schemi possono essere spezzati.

Secondo la fisica, ogni materiale occupa uno spazio che previene che si unisca con un altro materiale. Questo è il perchè, per esempio, gli oggetti su una scrivania non penetrano la scrivania. Ma al livello dell'abilità paranormale gli oggetti penetrano la scrivania. Molte persone con consapevolezze avanzate possono interagire con le monete così che esse passino attraverso la scrivania e cadano sul pavimento. Questo è il funzionamento dell'informazione dell'abilità paranormale nella yiyuanti. L'abilità normale produce un risultato normale. Il livello presente della consapevolezza umana deve essere migliorato al livello al quale contiene anche l'informazione paranormale. Questo è il contenuto della coltivazione della consapevolezza.

La Consapevolezza è Formata Attraverso il Processo Hunhua

La formazione della consapevolezza è un hunhua di informazione innata ed acquisita

La yiyuanti è il marchio essenziale dell'essere umano; la sua funzione basilare è innata, ereditata attraverso le generazioni, e questo fondamento è continuamente migliorato attraverso lo sviluppo individuale umano. La formazione della yiyuanti nel feto al settimo mese è direttamente correlata allo sviluppo delle cellule cerebrali. Anche prima della nascita, la yiyuanti può già ricevere, conservare ed inviare informazione. Questa è la condizione innata per la formazione della consapevolezza.

Le cellule cerebrali dell'infante continuano a svilupparsi nei primi anni di vita, stabilendo così l'ulteriore attività della consapevolezza basata sul fondamento del quadro di riferimento della yiyuanti. Le cellule cerebrali si sviluppano dal hunhua tra la yiyuanti originale e l'hunyuan qi esterno. L'informazione in entrata da questo processo è stabilizzata dalle cellule del sistema nervoso e forma il quadro di riferimento, che diventa la misura per la successiva informazione. Tutte le attività della consapevolezza avvengono su questo fondamento.

La yiyuanti di un neonato è innatamente capace di formare la consapevolezza. L'abilità è realizzata attraverso l'hunhua con l'informazione circostante dell'adulto. Senza questo processo la consapevolezza umana non può essere formata, come nel caso dei bambini ferali. Questa conclusione è simile alla teoria epistemiologica della *tabula rasa*, in cui un bambino è nato in una condizione bianca e conosce solo ciò che viene attraverso la conoscenza e l'esperienza.

Gli animali avanzati hanno un sistema nervoso e una psicologia animale, ma essi hanno cervelli fisicamente differenti e non hanno ancora formato la vera consapevolezza. Se gli umani nutrissero ed insegnassero agli animali continuamente per generazioni, la naoyuanti si evolverebbe in yiyuanti e formerebbe la consapevolezza.

La Teoria d'Interezza Hunyuan afferma che le differenze tra le sostanze sono formate durante il processo di hunhua. L'evoluzione nell'universo è un continuo hunhua tra lo stato intrinseco di ogni cosa e il suo stato acquisito. Ciò che è stato acquisito attraverso l'evoluzione delle specie è la caratteristica innata dell'individuo, e l'attività acquisita dell'individuo è lo stato corrente del processo di hunhua delle specie. Lo stato innato e lo stato acquisito non possono essere separati, essi si trasformano e si migliorano a vicenda. La consapevolezza si evolve attraverso lo stesso processo di hunhua.

La consapevolezza individuale e la consapevolezza sociale sono una relazione di hunhua dialettica simile, con la mente dell'individuo formata contro lo sfondo della società. L'effetto del pensiero e linguaggio adulto sulla yiyuanti originale è attualmente l'effetto della consapevolezza sociale sulla yiyuanti. Entrambe le persone ed oggetti rappresentano la consapevolezza sociale e tutte queste impressioni entrano nella yiyuanti, con alcune che diventano di conseguenza il contenuto del sistema di riferimento della yiyuanti e alcune diventano i materiali momentanei per la consapevolezza individuale. È possibile per una nuova consapevolezza sociale essere formata attraverso l'hunhua nella yiyuanti. Quando l'impatto del nuovo pensiero è abbastanza ampio, diventa una parte della consapevolezza sociale e viene registrato come parola o arte. La consapevolezza individuale e la consapevolezza sociale sono un processo dialettico di unione e trasformazione.

L'attività della consapevolezza è un processo di hunhua tra il cervello e la yiyuanti

La yiyuanti è strettamente connessa al cervello a dispetto della sua relativa indipendenza. Lo stesso è vero per il processo di hunhua tra di loro. Quando l'informazione parziale dell'oggetto esterno è riflessa nella yiyuanti, l'hunyuan qi delle cellule cerebrali cambia, e attraverso quel cambiamento entra nella yiyuanti e diventa parte della sua interezza. Così possiamo dire che i cambiamenti nelle parti causano un cambiamento nell'intero. L'attività della consapevolezza è perciò formata attraverso la yiyuanti e il cervello. Quando l'informazione si raccoglie nella yiyuanti in certa misura e il cambiamento della yiyuanti raggiunge un certo livello, il materiale può essere formato. Questo processo di sostanza invisibile che forma il materiale è completato nel centro della yiyuanti ed è la chiave per conservare l'informazione nella yiyuanti. La memoria a lungo termine non può essere formata senza questo passo. Come risultato, le particelle proteiche e i detriti (materiali che hanno le caratteristiche della memoria) sono fomate nelle cellule cerebrali, il quale hunyuan qi a sua volta condiziona la yiyuanti.

La Consapevolezza è l'Essenza Umana

Sia la vita umana e la vita animale condividono il metabolismo, la riproduzione, i riflessi nervosi, l'attività emozionale, il semplice pensiero, ecc. Ma questo non li rende uguali. Le persone condividono le attività degli animali nel proprio nutrimento, espulsione ed accoppiamento, ma eseguono le attività infuse ad un grado di contenuto

spirituale, che è il risultato del *dao de*, della razionalità ed arte. Perciò possiamo dire che i processi della vita umana sono caratterizzati dalla consapevolezza. La sensazione ed emozione umana sono sensazione cosciente ed emozione sotto la guida di una consapevolezza più alta. Le azioni umane sono eseguite non solo per i bisogni della vita corporea ma anche per soddisfare i bisogni dello spirito. Le persone inseguono e creano attivamente i propri bisogni spirituali, e sono capaci di classificare quei bisogni davanti alle proprie esigenze corporee. Perciò la motivazione della vita umana è differente dalla natura istintiva degli animali perchè è vissuta attraverso il libero arbitrio e l'istruzione cosciente. La consapevolezza è l'attività essenziale della vita umana, la distinzione tra uomo ed animali.

I processi del pensiero umano sono limitati dal quadro di riferimento formato nella yiyuanti. Tutte le attività della consapevolezza hanno luogo in questo sfondo. Comunque non dovremo considerare l'attività della consapevolezza attraverso il sistema di riferimento come il maestro. Abbiamo descritto la consapevolezza come l'essenza della vita umana al fine di rendere la distinzione tra umani ed animali. Ma se confondiamo il sistema di riferimento come il maestro al posto della pura coscienza della yiyuanti, allora la consapevolezza perde la sua natura libera cosciente, seguendo invece un obsoleto, rigido, e fissato modello di riferimento. La yiyuanti è il vero maestro della vita umana – l'essenza dell'essere umano. Ma l'impulso originale della consapevolezza è fissato dai vecchi modelli di scienza, arte e dao de. Ogni attività della consapevolezza contiene un certo contenuto. La consapevolezza senza contenuto non esiste. Ed è questo contenuto del sistema di riferimento della yiyuanti che cambia continuamente e migliora insieme allo sviluppo umano, con la mente umana che diventa più raffinata, accurata e vera.

La consapevolezza fissa e distorta è causata da due ragioni. Una è che il sistema di riferimento non contiene l'informazione dell'abilità paranormale, che porta ad una consapevolezza limitata di scienza ed arte. L'altra ragione è che la modalità del dao de – o valori morali – stabilita nel sistema di riferimento, è basata sul guadagno privato. Perciò le persone hanno formato modi egoisti ed egocentrici di pensiero sociale che li hanno limitati al desiderio per i beni materiali. La consapevolezza Dao De ha un grande impatto sull'essenza umana perchè è il contenuto fondamentale del sistema di riferimento. È la motivazione base dell'attività umana e fornisce l'informazione su come relazionarsi con il mondo esterno – cosa odiare, cosa amare, cosa prendere, cosa dare. Questi giudizi governano l'attività della vita così fortemente che possono guidare la mente oltre l'estensione del corpo fisico, e così le persone possono vivere o morire per idee. L'impatto della consapevolezza sull'attività della vita è già stato descritto. L'impatto del dao de sull'attività della vita umana sarà discusso nel prossimo capitolo, la Teoria Dao De.

Hun Yuan Ling Tong

Capitolo 5

Teoria Dao De

Il Dao De (道德) descrive l'azione e il nucleo del hunyuan qi. Il dao de della Teoria d'Interezza Hunyuan è sviluppato dal dao de della cultura tradizionale Cinese. Differisce dalla teoria moderna dao de e forma la teoria dao de del qigong tradizionale. Come la Teoria della Consapevolezza è l'espansione della teoria hunyuan qi, così la Teoria Dao De si espande sulla Teoria della Consapevolezza.

Sezione Uno – Sommario Dao De

Dao De nella Cultura Cinese Classica

Nella cultura Cinese classica *dao* e *de* sono due parole con differenti significati. Dao si riferisce all'essenza del mistero cosmico e ad un'esistenza interamente indipendente, senza limiti e senza tempo, che è la fonte di ogni cosa. E de è la funzione o l'effetto del dao – il dao in uso. Quando de è usato insieme con dao, in relazione alle persone, comunque, questo indica la moralità. Nello studio dell'etica, la moralità si riferisce alle usanze di un determinato gruppo sociale che regola le relazioni personali e sociali, prescrivendo con ciò i modi di comportamento che assicurano la sopravvivenza dei gruppi. In questa visione il dao de è lo standard del giusto e sbagliato che regola il comportamento delle persone attraverso l'opinione pubblica, le usanze e la coscienza.

Nel classico Daoista, il *Guan Zi* (庄子) descrive il *dao* come 'l'esistenza senza forma ed invisibile ovunque nell'universo. Produce e trasforma tutto, e nel farlo è chiamata *de*.' Nel *Dao De Jing* (道德经) , Lao Zi (老子) dice la stessa cosa in modo differente: 'ogni cosa nell'universo viene dal dao, ma nella sua crescita è nutrito dal de.' E Zhuang Zi la pone in questo modo: 'il dao stesso è vasto e senza forma ma ogni cosa che dipende da esso è de'.

Tutto ciò che c'è, è generato dal dao e supportato dal de. Tutto ciò che c'è è conforme alle leggi del dao e de. Nel *Dao De Jing*, Lao Zi scrive: 'il dao dà la nascita e protegge ogni cosa, ma non possiede tutto. Lavora duramente ma non cerca il credito per le sue azioni. Coltiva e supporta ogni cosa ma non governa o padroneggia...' Nel descrivere queste caratteristiche del dao, Lao Zi presenta una legge naturale che illustra la più alta qualità del de. Per gli antichi, dao e de erano attualmente la stessa cosa, o due facce della stessa moneta, un lato è l'esistenza – *dao*, e l'altro lato è la funzione o *de*. Potremmo anche dire che dao è essere e de è fare. Ogni cosa che c'è ha il proprio dao e de – gatti, alberi, monaci, scimmie...tutto.

Nei tempi antichi i Confucianisti hanno anche chiamato il dao de *li* (礼), che lo studio dell'etica moderna ha categorizzato come dao de. Il *li* del Cinese antico, comunque, ha collegato insieme al dao de umano con tutto il dao de, dato che hanno visto come interezza il posto dell'uomo nel mondo naturale, e da questa prospettiva hanno detto che il dao de non solo regola il comportamento sociale – come dice l'etica moderna – ma che regola e bilancia i processi del corpo e della mente.

Il significato di dao de nell'etica tradizionale Cinese è perciò differente a quello dell'etica moderna. Tradizionalmente, dao de è uno standard di condotta entro le relazioni umane che condiziona i processi del corpo e porta salute alle persone. Nei tempi antichi era considerato una parte vitale della pratica. Il Dao De è nelle relazioni delle persone, e un buon dao de è nelle buone relazioni. Una visione globale del dao de vede ogni cosa che c'è – tutta la vita umana, la società e il mondo naturale – come un'interezza connessa e indivisibile. L'oggetto della pratica dao de, perciò, è di avere una relazione armoniosa con tutto ciò che c'è.

Il Significato di Dao De nel Zhineng Qigong

La visione dao de del Zhineng Qigong è molto simile a quella del Cinese antico. Comunque, la Teoria d'Interezza Hunyuan afferma che ciò che è chiamato dao de è attualmente l'essere naturale e la funzione del hunyuan qi. E perciò, che l'hunyuan qi originale è essenzialmente simile al dao. La Teoria d'Interezza Hunyuan afferma inoltre che l'esistenza e funzione di ogni cosa nell'universo è ogni cosa del dao de. Il *Dao De Jing* rende chiaro che quei praticanti che ottengono un buon de, sono quelli che obbediscono alle leggi del dao. La Teoria d'Interezza Hunyuan vede ogni cosa nel cosmo come un'interezza strettamente connessa, e così il Zhineng Qigong sottolinea la pratica del dao de per poter migliorare le relazioni con tutto ciò che esiste – con il sé, con gli altri, e con il mondo naturale – e così formare un'interezza armoniosa.

Nel qigong tradizionale si dice che il dao intangibile può essere sperimentato attraverso una pratica dedicata, e che coltivare il dao è davvero il cuore di quella pratica. Nei tempi antichi si pensava che se le persone coltivavano il proprio cuore e mente con un buon qigong e cura per le persone con la gentilezza, allora il loro qi si sarebbe regolato naturalmente e avrebbero ottenuto il dao.

In un buon stato di qigong, il dao può essere percepito come la condizione che in Cinese è chiamata *kong kong dang dang, huang huang hu hu* (空空荡荡，恍恍惚惚), o 'vuoto ma non vuoto' – una profonda sensazione sottile di interezza, difficile da descrivere, che va oltre la distinzione di dinamico e statico. Per il Cinese antico, un alto livello di pratica qigong rappresentava il de perfetto, e così il praticante magistrale incorporava naturalmente il dao. Come aggiunse Lao Zi: colei che 'fa nascere e protegge ogni cosa ma non possiede ogni cosa. Essa che lavora duramente ma non cerca credito per le sue azioni. Colei che coltiva e sostiene ogni cosa ma non governa o padroneggia...'

Il *Dao De Jing* descrive questo stato di purezza. Con un alto livello di pratica qigong la consapevolezza è naturalmente centrata e mite. Senza pensieri distraenti, il praticante avrà chiari molti problemi senza fare differenza tra loro, e seguirà naturalmente le regole e gli aggiustamenti senza trattenerli nella mente. Questo stato naturale di consapevolezza, spontaneo e cosciente, è chiamato *xuan de* (玄德), o de profondo.

La scienza Zhineng Qigong afferma che l'hunyuan qi originale è essenzialmente simile a quello che gli antichi chiamavano dao. In una pratica qigong sviluppata, l'hunyuan qi originale può essere percepito come *huang huang hu hu*. Per di più, l'hunyuan qi corporeo può anche essere sperimentato, come può la trasformazione tra il qi invisibile e la forma corporea e la connessione tra l'hunyuan qi e la consapevolezza. I praticanti potrebbero anche sentire l'interazione tra l'hunyuan qi umano e i differenti livelli di hunyuan qi naturale. Tutti questi contenuti del dao de umano possono essere conosciuti in uno stato di qigong avanzato. L'obiettivo della pratica qigong, quindi, è nel percepire, comprendere, e lavorare con queste leggi per poter cambiare la qualità della propria vita.
Secondo la Teoria d'Interezza Hunyuan, la consapevolezza umana è il movimento del hunyuan qi del cervello o ciò che è chiamato *yiyuanti* (意元体). La consapevolezza Dao De è l'attività della consapevolezza più dominante, e così un obiettivo maggiore del Zhineng Qigong è aumentare l'hunyuan qi umano attraverso la pratica e coltivazione del dao de. Quando il dao de e l'hunyuan qi umano sono coltivati in modo più elevato, il qi si connetterà più facilmente con l'hunyuan qi dell'ambiente, e quando l'hunyuan qi naturale trattiene maggiore informazione umana, in cambio sarà più accessibile per l'utilizzo umano.

La Classificazione del Dao De

Il Dao De Naturale

Il dao de naturale è una generalizzazione che si riferisce all'esistenza e funzione del hunyuan qi di tutto ciò che esiste. Una infinita varietà di sostanze vengono continuamente e spontaneamente trasformate attraverso il processo di hunhua secondo le loro proprie specifiche leggi. Le proprietà caratteristiche di tutte le forme di vita sono i propri dao de naturali. Ogni cosa nel mondo naturale, anche le sostanze inorganiche, hanno le proprie leggi di crescita e trasformazione. Queste, come anche le strutture fisiologiche e biochimiche della fase fetale umana, appartengono tutte al dao de naturale. La Teoria d'Interezza Hunyuan afferma che ogni cosa che esiste, non esiste e si trasforma in isolamento, ma effettua l'hunhua con l'hunyuan qi di ogni altra in contrasto sullo sfondo del hunyuan qi originale. In altre parole, la realizzazione del dao de richiede al hunyuan qi originale di iniziare il cambiamento.

Il Dao De Sociale

Il dao de sociale guida le persone nei loro rapporti sociali. Nelle relazioni correttamente gestite ci sono standard di condotta da seguire, tutte valutate attraverso

una serie di concetti come il bene e il male, la bellezza e la bruttezza, l'onestà e la menzogna. Queste sono visioni formate dagli accordi e verdetti nella società che determina il dao de sociale. Questi verdetti indicano valori. Questi valori esistono per proteggere la società durante il processo di adattamento umano al mondo naturale. Il dao de sociale per ogni individuo sono le proprie azioni e la propria vita – o ciò che sono e cosa fanno – all'interno dell'interezza sociale. Il dao de sociale differisce in tutte le società perchè segue le condizioni di classe, nazionalità e storia. La sua funzione, comunque rimane sempre la stessa: promuovere le relazioni sociali che mantengono la stabilità della società e perciò l'esistenza umana. Abbiamo così successo come specie in parte perchè viviamo in un gruppo e nella vita di quel gruppo il comportamento di ogni membro deve essere limitato; demarcazioni che sono la forma di legge originale del dao de.
Il dao de sociale è un riflesso della natura del hunyuan qi umano entro lo strato sociale e un valido modello del quadro di riferimento della yiyuanti. L'hunyuan qi umano cambia in differenti fasi dello sviluppo sociale ma le relazioni umane rimangono sempre, e quelle relazioni sono anche un hunhua del hunyuan qi. Perciò quelli nella società dovrebbero essere chiari riguardo i loro ruoli, un individuo che coltiva le relazioni armoniose sociali del dao de sociale, coltiva anche il proprio hunyuan qi.

Dao De Naturale/Sociale
Il dao de naturale/sociale si riferisce allo stato di dao de durante una specifica fase dello sviluppo. Un nuovo bambino entra nel mondo senza la consapevolezza umana, e nemmeno per un momento entra nella sfera sociale, e così la vita inizia come un'esistenza completamente oggettiva. Tutto delle funzioni del bambino in questa fase appartengono al dao naturale. Appena il bambino costruisce la consapevolezza e inizia a gestire le relazioni umane, il dao de sociale si sviluppa. Il dao de naturale/sociale si riferisce alla fase tra il processo di transizione dove il dao de naturale è stato lasciato indietro e il bambino tende già alla vita sociale, eppure i valori basilari di quella vita – i concetti e le limitazioni del bene e male, del sé e degli altri – non sono pienamente formati. A quel tempo il bambino ha le caratteristiche sia del dao de naturale e del dao de sociale. Il dao de Naturale/Sociale ha i seguenti attributi:

1. Non c'è l'idea del possesso
Alla fase del dao de naturale/sociale, la mente del bambino non distingue ancora tra 'te' e 'me' o 'tuo' e 'mio'. Se il bambino vuole qualcosa, la prenderà direttamente senza preoccuparsi a chi appartenga e quando avrà finito la scarterà direttamente, senza pensare al suo costo o a chi altro possa volerla. Il bambino semplicemente prende quello che gli serve e lo lascia andare quando non gli serve, e se qualcun altro vuole usare quella cosa, non lo considera.

2. La comunicazione è sincera e diretta
I giovani bambini sono aperti e lineari, riflettono semplicemente la verità, senza mentire o fare scherzi. Indipendentemente da come gli adulti si sentono riguardo un

soggetto, l'infante lo chiederà o lo dirà direttamente. Se i genitori dicono al bambino di non dire a qualcun altro una certa cosa nella propria casa, allora il bambino dice 'si'. Ma se qualcun altro chiede al bambino 'questa cosa è nella tua casa?' il bambino dice 'questa cosa è nella nostra casa ma la mamma dice di non dirtelo.' Il bambino non può mentire.

3. Il bambino è generalmente felice e non si preoccupa o odia
Anche se un membro della famiglia muore, il bambino rimarrà felice nel suo complesso. Non rimpiangerà nè il passato o si preoccuperà del futuro e non si fisserà su cose che sono successe agli altri. Se avvengono conflitti, il bambino continuerà ad essere amico, senza portare rancore, vive sempliecemente il presente, e ha un interesse in ogni cosa, essendo ogni cosa equamente fresca e attraente. Il suo comportamento è simile al requisito della frase Buddista: 'non creare attaccamenti del cuore al passato, presente, o futuro.'

4. La mente enfatizza e vede tutto come eguale
Il bambino non pensa riguardo sé stesso come qualcuno di speciale o differente, non considera lo stato sociale degli altri. Al contrario egli vede tutti come eguali, senza creare confronti e giocando felicemente insieme con bambini che non ha mai incontrato prima. Il bambino segue la direzione di Lao Zi per 'vedere il cuore di ognuno come il proprio cuore.' Se qualcuno è felice, lui è felice, e quando un altro piange, anche lui piange.

5. Godersi la vita di gruppo
I bambini piccoli non vogliono essere soli. Metteteli soli in una stanza e in breve tempo si metteranno a dormire. Essi apprezzano essere tra le persone e nel gruppo sono liberi. Il bambino gioca sempre insieme e si unisce alle attività degli altri. Le persone vedono questa condizione e la chiamano *chi zi zhi xin* – totale innocenza.

I bambini condividono lo stesso tipo di dao de naturale/sociale in tutto il mondo. Nei tempi antichi, i maestri di qigong videro questo tipo di condizione. Ma sebbene appariva essere una condizione nobile, non è una condizione pienamente cresciuta. Le funzioni del cervello e il quadro di riferimento della yiyuanti sono entrambi molto giovani, in modi simili all'uomo primitivo. C'è molta informazione oggettiva del mondo ma non tutta è attivata. L'attività della consapevolezza e lo stato di dao de sono ancora ad una fase iniziale. Eppure la mente del bambino è molto pura, un puro fondamento umano, ed è deplorevole che in tutta la storia culturale, gli umani non sono stati capaci di costruire questo fondamento e trovare il proprio vero valore. Invece hanno scoperto il valore materiale, nel perseguimento di cui stabiliscono una visione del dao de che corrisponde con quel valore, e così il puro fondamento è macchiato.

Il Dao De libero sociale
Il dao de libero sociale esiste oltre i desideri propri della mente, oltre i disturbi degli stati d'animo, e oltre le differenziazioni tra il sé e gli altri. La pratica Qigong è il

modo per aiutare gli esseri umani a raggiungere questo stato, sviluppando così l'abilità paranormale ed eliminando i difetti della yiyuanti fissa e distorta, lasciando le persone capaci di gestire coscientemente una relazione armoniosa con il mondo naturale e con le proprie società. È lo stato libero di *cong xin suo yu bu yu ju* (从心所欲不逾矩) – 'per seguire il vostro cuore e fare ogni cosa liberamente e bene ma mai contro le leggi'. Questo stato è l'incarnazione di cosa significa davvero essere umano, rappresentando la vita umana cambiata al livello dell'interezza cosciente.

Il dao de libero sociale porta la somiglianza alla fase del dao de naturale/sociale ma è essenzialmente differente. È un alto livello di coscienza che supporta attivamente una devozione al bene pubblico come anche una eguaglianza tra le persone e armonia con la natura. I praticanti antichi sbagliarono cercando un ritorno al semplice stato inconsapevole del dao de naturale/sociale, uno stato impossibile da raggiungere attraverso la pratica qigong. Il vero obiettivo della pratica è il dao de libero sociale, il dao de dell'eguaglianza altruista, quando le funzioni del cervello umano sono pienamente sviluppate con un alto livello sia dell'abilità normale che paranormale ampiamente accessibili ed aperte.

Il dao de libero sociale è un risultato dell'auto miglioramento umano e viene dalla comprensione del vero valore umano. È raggiunto in una società in cui le persone si dedicano coscientemente ad ogni cosa che fanno per il bene comune. La via più efficace per il dao de libero sociale è attraverso la pratica del qigong per purificare la consapevolezza, eliminare i desideri egoistici, e stabilire una mente devota alla società. Il dao de libero sociale ha già raggiunto l'altruismo e cerca di amare, aiutare, e sostenere gli altri, vedendoli come lo stesso di sé stessi, guardando all'oggetto e ad ogni cosa, come il sé. Questa da sola è la strada dell'evoluzione umana che tutti devono percorrere.

Differenti tipi di Dao De nel Processo della Vita Umana

Dao De Naturale

Come parte della natura, l'umanità ubbidisce alle leggi del dao de naturale. Il metabolismo umano di tutti i tipi di attività nel corpo fisico, appartiene al dao de naturale.

Dao De Sociale

Gli esseri umani hanno l'abilità di riflettere e adattarsi e cambiare il mondo naturale, ma hanno ancora bisogno del contatto sociale per svilupparsi pienamente. Se una persona non ha contatto umano o non entra nella società dopo la nascita, non realizzerà mai la propria autostima. Siamo creature sociali tanto quanto quelle naturali, e bisogna seguire il dao de sociale nelle nostre relazioni con gli altri. Nella classe sociale il dao de è limitato dallo stato politico ed economico e cambia costantemente.

Dao De Fisiologico
Questo si riferisce all'attività della consapevolezza delle persone nel soddisfare i propri bisogni corporei. Il dao de naturale/sociale del bambino è anche una parte del dao de fisiologico, una fase nella quale il sé naturale e il sé sociale non sono ancora formati, e così il bambino gestisce le relazioni con gli altri basandosi principalmente sui bisogni fisiologici. Gli adulti conservano un grado di dao de naturale/sociale come una certa purezza del cuore, ma il dao de adulto, che è per lo più la gestione delle relazioni, non è basato sui bisogni fisiologici. Il dao de fisiologico include il metabolismo o il comportamento ormonale. È un'attività della consapevolezza simile al subconscio di Freud, dato che si manifesta nel campo sociale ma è basato sui bisogni corporei anzi che nelle norme del dao de sociale.

Dao De Ideale
Questo è l'ideale del dao de guidato dall'educazione. Incoraggia le persone a sforzarsi ed è differente per ogni persona. L'ideale per un praticante di Zhineng Qigong è il dao de libero sociale.

Questi quattro tipi di dao de esistono in differenti gradi nella consapevolezza del dao de della persona. La condotta del loro dao de è un risultato dell'interazione tra loro.

La Formazione del Dao De
Nella sua formazione, il dao de dell'individuo va attraverso tutte le fasi del dao de naturale, sociale, fisiologico e ideale. Il carattere dell'individuo è l'inizio del dao de naturale, e questo inizia dal momento in cui lo sperma e l'ovulo si uniscono insieme. La Teoria d'Interezza Hunyuan afferma che il dao de umano è determinato dal hunyuan qi dell'ovulo fecondato, e che l'intero processo della crescita ed evoluzione dell'embrione, ed anche la formazione del carattere indipendente, si accorda con il dao de dell'ovulo fecondato. Anche la natura del metabolismo e le funzioni dei tessuti e organi sono guidati da esso.

Quando il feto è al settimo mese, tutte le funzioni del sistema nervoso si integrano insieme per formare la yiyuanti. In quel momento la yiyuanti è vuota e non può distinguere gli oggetti. Anche dopo la nascita il bambino è ancora un'esistenza naturale oggettiva con solo riflessi istintivi, come succhiare il latte e ubbidire alle funzioni corporee. Non c'è attività della consapevolezza e la vita avviene passivamente seguendo le leggi naturali. Tutto questo appartiene al dao de naturale ed è il risultato dell'eredità tramandata.

Mentre il bambino si sviluppa, così fa il dao de, che è stabilito durante la formazione della consapevolezza umana. Possono anche svilupparsi i riflessi condizionati, come quando l'allattamento rimuove la fame e il bambino inizia ad esprimere felicità quando vede sua madre. L'informazione si riversa nel bambino e gradualmente la giovane yiyuanti arriva per ricordare l'informazione secondo ciò che è comodo e cosa non lo è – alla sensazione del corpo in risposta alla stimolazione. Poco a poco gli

adulti circostanti instillano il linguaggio nel bambino, i concetti vengono formati, e le impressioni iniziano. A questo tempo il bambino è senza l'idea del possesso o preoccupazione, gestendo le relazioni con gli altri in base ai suoi bisogni. Questa è la fase di transizione dal dao de naturale al dao de sociale. Questo è il dao de formato dall'informazione dell'attività vitale interna e il comportamento degli adulti circostanti è riflesso nella yiyuanti. Poichè le intere condizioni di vita del bambino sono preparate dai suoi genitori, egli non deve preoccuparsi di tali cose e non ha il desiderio di possederle. Sotto tali condizioni il bambino prenderà ogni cosa che gli piace ma non terrà i materiali per sé stesso. Con i suoi bisogni soddisfatti, il bambino non fa distinzione tra sé e gli altri, o tra tuo e mio. Tutto è invece trattato secondo lo stato interno del corpo e la cura dell'ambiente familiare. E così non può essere corretto dire che le persone sono nate buone o cattive, dato che il loro dao de non è formato al momento della nascita ma nelle fasi della crescita. I bambini hanno un istinto di sopravvivenza per cercare cibo migliore e condizioni di vita migliori, ma questo non è lo stesso dell'egoismo, che si riferisce veramente al desiderio di occupare i materiali.

Mentre il bambino apprende riguardo la vita, il pensiero immaginativo facilita alla corteccia cerebrale di crescere e maturare, e così la consapevolezza arriva gradualmente alla condizione di pensiero logico. Le cellule cerebrali di quel momento sono già molto simili agli adulti. Mentre il bambino vaga dall'immediata famiglia e arriva in contatto con l'ambiente sociale, scopre molte cose nuove, strane e complicate. Tutta questa informazione è internalizzata nella yiyuanti, alterando la precedente condizione della mente. In quel momento il comportamento del dao de adulto è altamente influente sul bambino. In una società di proprietà privata, la maggior parte del comportamento degli adulti tende ad essere egoista, e questo influenza facilmente la consapevolezza del bambino e nel tempo la distorce. Il bambino diventa occupato dai desideri materiali – volendo possedere ed avere – e così i suoi bisogni di vita si trasferiscono dalla ricerca fisiologica basilare per migliorare il desiderio dei propri materiali. Questo volere delle cose combina l'egoismo con l'ego, così che i precedenti piaceri del bambino nel beneficio delle attività della vita, vengono ora rimpiazzati dalle abitudini del desiderio di colmare una concezione del sé. Il cambiamento delle emozioni del bambino e le relazioni diventano dipendenti dalla mente egoista. Le influenze del pensiero adulto e le idee culturali circostanti di buono e cattivo, amore e odio, ecc., diventano tutte impresse nel sistema di riferimento della yiyuanti come la norma di giudizio e la fondazione della consapevolezza. È così che la vita umana arriva completamente nello stato di dao de sociale.

Il dao de individuale è formato in un lungo tempo: dalla concezione attraverso la nascita, crescita e quasi fissato nella gioventù; ma tuttavia le prime impressioni dell'infanzia sono molto importanti. La condotta del dao de adulto e comportamento su tali cose come premio o punizione lascia una profonda impressione nel quadro di riferimento della yiyuanti. Questo, in cambio, influenza grandemente la formazione del futuro dao de. L'impulso dell'infanzia costruisce il fondamento, e qualsiasi

accordo con questo fondamento è più tardi la cosa più facile da accettare nella vita. È così che alcuni bambini possono prontamente prendere un’educazione dao de di bontà ed onestà, mentre altri possono più facilmente adottare l’influenza egoista o ingannevole.

Sezione Due – Il Punto di Vista Basilare del Dao De

Virtù e Vizi

Il bene e il male è il concetto più comune usato dalle persone per valutare il dao de. Il bene si riferisce alla condotta che si accorda con i principi del dao de, e male si riferisce alla condotta che va contro di esso. Il valore normale di dao de, di cosa è giusto e cosa non lo è, differisce in quasi tutta la società e attraverso le storie, nazionalità e classi. Questa è una ragione del perchè in tutta la storia umana non si è sviluppata una cultura avanzata. Se le persone fossero state una famiglia armoniosa, le cose sarebbero differenti.

La visione del Zhineng Qigong di cosa è buono è stabilita dalla Teoria d'Interezza Hunyuan. Questa dice che se qualcosa è buona per la vita umana, e per lo sviluppo e progresso della vera essenza di quella vita, allora è una virtù. E se non è buona per lo sviluppo umano, allora è un vizio. Tuttavia, dato che un individuo appartiene al gruppo sociale tanto quanto alla natura ed anche a sé stesso, un principio fissato non può essere usato per giudicare la condotta di una persona. In base alla specifica situazione, dobbiamo guardare alle cose nel contesto e punto di vista dell'interezza. Così, se qualcuno danneggia lo sviluppo del gruppo per il proprio beneficio, allora quel comportamento è cattivo. Se tale persona è espulsa dal gruppo, potrebbe non essere un bene per essa, ma è un bene per il gruppo. E così il giudizio di cosa è giusto o bello o buono deve sempre essere flessibili.

L'idea di cosa è bene nel Zhineng Qigong è il comportamento benefico per la salute e perfezione del corpo, mente e spirito. All'interno di questo, il bene ha tre livelli. Il primo è il bene della condotta – o comportamento compassionevole – che è fare il bene ed aiutare gli altri quando ne hanno bisogno. Il secondo è la bontà del cuore e della mente – o mente compassionevole – in cui ogni pensiero è di bontà e vuole sempre il bene altrui. E il terzo è la pura e vera bontà – o pura compassione – che non ha concezione nel cuore e nella mente o di cosa è buono, ma ogni cosa che viene fatta è naturalmente buona. Ciò che è chiamata una grande bontà, o grande compassione, unisce questi tre livelli insieme, in cui la portata di bene è molto estesa ad ognuno ed a ogni cosa, senza scelte di chi o cosa fa bene a, ma solo un bene equo. Se gli altri sono buoni con te, allora tu sei buono verso gli altri. Se gli altri non sono buoni con te, tu sei ancora buono verso gli altri. Il grande bene è uno stato naturale del cuore. Attraverso esso tutti i bisogni della condotta sono soddisfatti. Non ha pensiero per sé stesso ma insegna agli altri ad usare il bene per pubblico beneficio, aiutando ognuno a lasciare la vita mondana e raggiungere uno stato di vita maggiore. Il grande bene non è pensare al bene ma essere buono – buono come nome non come aggettivo. È il livello del *grande de*, la naturale manifestazione di uno stato d'insieme, della yiyuanti unita con l'hunyuan qi originale. È chiamato lo stato hunyuan *yi shi*.

Visione della Coscienza

La coscienza (良心) è il più profondo regolatore della condotta. È la mente cosciente, la manifestazione della sensazione del dao de individuale – il comportamento di una persona riflesso nel suo cuore.

La Teoria d'Interezza Hunyuan afferma che la coscienza è la parte della consapevolezza che mantiene la condotta del dao de. Il Dao De è la qualità più essenziale che che ha l'umano sociale e la legge che la consapevolezza umana deve seguire per poter sopravvivere. In un universo sviluppato alla fase della consapevolezza umana, il dao de umano è il fattore attivo per l'evoluzione umana – le leggi per gli umani da seguire che vengono da questa fase dell'universo.

I fattori del dao de si riflettono nella yiyuanti ancora ed ancora e facendolo formano modelli di reazione nel quadro di riferimento. Questo modello fisso diventa formulario nella gestione delle relazioni, influenzando direttamente la consapevolezza e le attività della vita fisica. Se ciò che fate si accorda con questo modello fisso, allora c'è una sensazione confortevole e soddisfacente. Se non è così, o iniziate a fare qualcosa ma allora cambiate la vostra intenzione originale lontana dal modello fissato, allora questo ferma il movimento dell'informazione entro il modello della reazione e c'è una sensazione di disagio. Questa è la coscienza. Se operiamo in accordo ad essa, allora c'è una buona sensazione, e se operiamo contro la coscienza allora la sensazione è cattiva.
La reazione fissa della coscienza umana può essere cambiata ma non può essere cambiata facilmente, essendo già fissata nel quadro di riferimento della yiyuanti ed intimamente connessa con la totale vita umana.

Il Requisito Dao De della Teoria d'Interezza Hunyuan

L'era corrente è un tempo in cui gli esseri umani si muoveranno dal 'regno della necessità' al 'regno della libertà.' Le persone creano molti problemi per sé stessi perchè ignorano le leggi della vita. Ma quando queste leggi sono comprese, le persone vivranno nel momento presente dentro di loro e si muoveranno dalla vita da un'esistenza di necessità ad una di libertà.

Gli esseri umani realizzeranno sé stessi come esseri liberi e coscienti in questo periodo e così costruiranno un grande mondo in armonia. Questo unificherà l'individuale e la società, l'individuale e la natura, e l'individuale con sé stessi, inaugurando una nuova era della storia umana. In tale tempo la scienza del Zhineng Qigong svilupperà l'uso dell'abilità paranormale e l'uso cosciente delle leggi del dao de per condizionare la pace dello sviluppo umano. Per questa ragione, i praticanti di Zhineng Qigong dovrebbero osservare la disciplina, seguire le leggi del paese e rispettare la moralità sociale. Basato sulla Teoria d'Interezza Hunyuan, il requisito di armonia, felicità, natura e civiltà del Zhineng Qigong, non può essere sovraccaricato come un individuo come anche un requisito collettivo.

Armonia
Armonia (he xie, 和谐) si riferisce all’ordine d’interezza; in questo stato di oggetto sano, dove ogni parte dell’oggetto si muove secondo certe leggi ed è la sua speciale manifestazione di bellezza. L’armonia è il principio della felicità naturale e civiltà. Include l’armonia umana con la natura e l’armonia umana con la società.

1. Armonia tra umanità e natura
La Teoria d'Interezza Hunyuan afferma che la vita e la natura sono un'interezza. Essere umani è essere parti della natura, e la natura è parte dell’essere umano. L’umanità è la manifestazione della consapevolezza del mondo naturale.

Da quando apparve il genere umano, la sua informazione è stata unita nel mondo naturale. Le persone hanno sempre trasformato la natura secondo i loro propri desideri ma le trasformazioni hanno portato conflitto, distruggendo la natura e mettendo in pericolo la vita umana perchè non sono state colte le leggi d’insieme tra gli esseri umani e il loro ambiente. Il pieno mistero dell’interazione tra la vita umana e la natura sarà gradualmente illuminato quando la scienza moderna e la scienza qigong si svilupperanno. Nell’interazione tra il mondo umano e il mondo naturale, c’è sempre uno scambio di materiale, energia ed informazione. Comprendere e padroneggiare le leggi di questo scambio aiuterà a fondare un’interezza uomo/natura armonizzata e benefica per lo sviluppo umano. Questa interezza non è un ritorno al mondo naturale ma una natura umanizzata evoluta secondo le leggi dell’essenza umana.

2. Armonia tra persone e società
La società è formata nell’interazione tra l’umanità e il mondo naturale. È perciò un punto centrale attraverso cui quella connessione è realizzata. La relazione tra una persona e un’altra è davvero una connessione tra persone e natura. Se vogliamo costruire una relazione armonizzata tra le persone e il mondo naturale, dobbiamo costruire una relazione armonizzata tra le persone e la società. Questa relazione include l’armonia collettiva come anche l’armonia tra persone e oggetti.

(i) Armonia collettiva
Un collettivo di persone è il fondamento per realizzare la qualità umana fondamentale. Solo attraverso le relazioni sociali le persone possono davvero diventare auto-coscienti e manifestare il loro vero essere. Attraverso la storia, le persone ignoranti del loro proprio sé naturale hanno combattuto e ucciso in un contesto di bisogni di vita e guadagno materiale, e ciò li ha tenuti in uno stato barbarico. Ma se le persone rimangono armonizzate insieme, quella grande armonia può solo essere benefica per la loro propria condizione. Un’armonia collettiva è una garanzia per lo sviluppo umano. In tale stato emerge il proprio potenziale di saggezza. Un’armonia collettiva proviene dal pensiero-armonia, azione-armonia, relazione-armonia, e organizzazione-armonia. Un’armonia sociale è l’integrazione della parte e dell’intero, dell’auto-consapevolezza e disciplina e di uguaglianza ed autorità. Sebbene l’autorità qui non si riferisce alle persone ma ad uno scopo e

disciplina sociale integrati. L'obiettivo finale e il beneficio di questo tipo di integrazione sociale è la creazione di un fondamento per realizzare il nostro vero essere: libertà, auto-consapevolezza, auto-controllo, e indipendenza. I praticanti, per realizzare sé stessi attraverso il Zhineng Qigong, necessitano di collettivizzare il proprio pensiero, pensare al bene dell'altro prima del proprio, e per unire il beneficio del sé nel beneficio del gruppo, e così costruire una famiglia armonizzata e le relazioni sociali. La maggior parte delle relazioni sociali oggi sono sbilanciate, danneggiano il sé e la società. Quando le persone non sono in armonia con sé stesse influenzano gli altri con quella disarmonia. Il Zhineng Qigong cerca di costruire una relazione armonizzata di alto livello.

(ii) Armonia tra persone ed oggetti.
Nel proprio processo di sviluppo, il genere umano ha costantemente trasformato l'ambiente, immettendo informazione nel mondo naturale fino a che è stato cambiato e ricreato come parte della vita di tutti i giorni. I traguardi scientifici moderni hanno reso gli oggetti intorno a noi, estensioni di noi stessi: i computer estendono i nostri cervelli, le macchine estendono i nostri piedi. Gli elementi naturali sono stati cambiati in estensioni che sono diventati organi sociali. Tutto questo contatto ha cucito insieme il genere umano, la società e la natura. Mentre le persone capiscono ulteriormente le leggi della propria vita e delle proprie relazioni con l'ambiente, del cielo e terra uniti insieme, e di jing, qi e shen, creeranno così un mondo armonizzato benefico per tutti.

Non è difficile coltivare armonia tra gli esseri umani e la natura. Il loro obiettivo, dopo tutto, è lo stesso: costruire un buon ordine d'interezza. Questo è raggiunto attraverso amore cosciente del collettivo, e attraverso la conduzione della vita e qualunque cosa sia che facciamo secondo i requisiti del collettivo. È ottenuto attraverso il muoversi oltre le motivazioni egoistiche e costruendo un senso di responsabilità in noi stessi per contribuire pienamente a quello che abbiamo. E si ottiene attraverso il credere in sé stessi – attraversando da una posizione di padronanza del proprio sé e così arrivando coscientemente nel collettivo.

Felicità
La felicità (huang chang, 欢畅) è una manifestazione di vitalità e un risultato di armonia. È uno stato riferito alla giovialità e semplicità dello spirito. La felicità nell'individuo è una manifestazione di qi e sangue che scorrono bene, di una chiara e luminosa yiyuanti, e di una fiorente vitalità. Nel collettivo è un'atmosfera unita e benevolente dove il lavoro è diligente ed attento. La felicità collettiva risiede nel amarsi a vicenda. L'amore nel cuore è un potere, una forza interna, ed amare qualcuno è volerlo in una condizione perfetta. Questo tipo di amore è un amore universale; va oltre la comune esperienza egoistica di amore nel nome di bisogni emotivi o guadagno. L'amore universale è il fondamento della felicità.

Non è difficile essere felici. È facile se le persone si rispettano ed imparano gli uni dagli altri, se amano, aiutano, capiscono e si donano a vicenda, e se si rassicurano e si

supportano a vicenda. E queste cose non sono chieste come requisiti dagli altri ma date liberamente e incondizionatamente dall'interno di noi stessi. Il collettivo non può fallire se è sia vigoroso che felice, se segue il principio di Confucio: 'se non lo vuoi, non darlo agli altri.' O come dice un'altro detto Cinese: 'dare agli altri è per ottenere benevolenza; aiutare gli altri è per coltivare la felicità.'

Natura

La natura (zi ran, 自然) qui si riferisce alle leggi della vita degli esseri umani che sono benefiche per il sé e per il collettivo. Queste includono le relazioni di jing, qi e shen. Potremmo chiamare il risultato di queste leggi uno stato naturale – uno stato rilassato ma attento del cuore e della mente. Questo è lo stato dell'essere umano, lo stato del dao de. Uno stato naturale secondo il requisito di armonia e con le leggi della vita umana. È una decisione di felicità. Per l'individuo, uno stato naturale non è un avvenimento casuale ma un certo livello della coltivazione dao de. Uno stato naturale è conosciuto e manifestato in comportamenti di tutti i tipi. È un elemento importante per garantire l'armonia collettiva umana. Questa armonia deve essere costruita su leggi naturali benefiche per lo sviluppo umano ma non significa un ritorno allo stato originale dell'uomo in un'armonia animale con la natura.

Civiltà

La civiltà (duan zhuang, 端庄) si riferisce al comportamento dignitoso, grazioso, nobile e generoso. È un mostrare naturalmente qi e shen in abbondanza. La civiltà è naturale quando il dao de è forte e puro. È un risultato di civilizzazione, proprio come uno stato naturale è un risultato della coltivazione. La civiltà può essere vista come una speciale manifestazione di bellezza. 'Lo stato di vitalità interna abbondante', scrisse Zhuang Zi, 'è la bellezza.'

Sezione Tre – Come il Movimento della Vita è Influenzato dal Dao De

Abbiamo precedentemente affermato che la yiyuanti condiziona l'hunyuan qi corporeo in tre modi. Primo, attraverso l'hunyuan qi delle cellule del sistema nervoso; secondo, attraverso l'hunyuan qi della secrezione di quelle cellule; e terzo, la yiyuanti condiziona direttamente l'hunyuan qi corporeo. In questi tre modi, la yiyuanti regola la trasformazione della fisiologia e patologia umana. Il Dao De influenza l'attività della vita umana in due modi. Primo, attraverso il vero sé che causa la trasformazione dell'emozione, che poi causa la trasformazione del hunyuan qi corporeo. E secondo, il dao de influenza la generazione e qualità del hunyuan qi corporeo, ancora attraverso il vero sé. Perciò il dao de influenza grandemente la pratica qigong.

La Relazione tra il Dao De e l'Emozione

Quando la stimolazione è ricevuta dal mondo esterno, causa una trasformazione dell'emozione. Il movimento dell'emozione è condizionato dall'atteggiamento verso l'oggetto nell'irritarlo, se il sistema di riferimento lo vede come qualcosa di cui essere felice o arrabbiato, preso o donato, amato o indesiderato. Questo stesso comportamento è determinato dalla consapevolezza dao de, che percepirà l'oggetto come buono o cattivo, piacevole o nauseante – e così il dao de è la norma interiore che è comunemente basata sul quadro di riferimento, e insolitamente in grado di superarlo.

Le emozioni e il dao de non sono la stessa cosa ma sono in una connessione diretta tra la produzione dell'emozione e lo stato di dao de. Quando quelli con livelli varianti di dao de incontrano una stimolazione identica, i loro differenti comportamenti producono emozioni differenti e sono mostrati in una condotta unica. Se l'emozione sviluppa una grande forza, può produrre un problema al dao de, e possiamo perdere il controllo. Perciò le emozioni hanno una grande influenza sulla trasformazione del qi corporeo.

L'emozione è una parte della consapevolezza, è la sensazione prodotta quando la yiyuanti si connette con la trasformazione del qi fisico. È un risultato dell'auto-consapevolezza che perde coscienza, della yiyuanti che perde indipendenza, e dell'essere sovra influenzati da qualsiasi cosa sia successa. È facile per una persona perdere il proprio equilibrio una volta che l'emozione è stata prodotta. Ma se l'auto-consapevolezza non reagisce all'emozione, allora il disturbo della trasformazione del hunyuan qi fisico è molto minore. L'hunyuan qi corporeo si trasforma sempre, in misura minore in tempi calmi e in misura maggiore sotto stress. Quando c'è una reazione, la trasformazione del qi può essere grandemente influenzata, e se la reazione è forte può turbare l'hunyuan qi e portare la malattia. Le emozioni sane sono le positive, speranzose, e felici che possono rafforzare la salute del corpo e della mente. Contrariamente, le emozioni negative come la rabbia, tristezza, ansia e paura possono portare la malattia.

Come afferma lo *Huang Di Nei Jing*: ‘quando sei arrabbiato il qi si solleva, ma quando sei felice scorre lentamente e facilmente. La tristezza fa perdere il qi... la paura lo spinge in basso...lo spavento confonde il qi...e la preoccupazione congela il qi fino ad arrestarlo.’ Possiamo capire da questo che le emozioni possono causare reazioni negli organi e portare alla malattia. Tutta questa trasformazione dell’emozione è causata da irritazione sociale esterna. È chiamata *zhi yi er dong qi* (志而动气) – cambiamento emozionale che porta il qi a cambiare.

Da un’altra prospettiva, la trasformazione del qi degli organi interni può anche portare un cambio di emozione. Quando le persone sono deboli e malsane, le loro emozioni sono instabili e facilmente influenzate dal mondo esterno. Così anche lo *Huang Di Nei Jing* dice: ‘se il qi del fegato è debole, porta paura, e se è troppo abbondante ma non scorre bene, farà arrabbiare. Se il qi del cuore è debole porta tristezza, ma quando il qi del cuore è abbondante porta risate e felicità.’

La Relazione tra il Dao De e l’Hunyuan Qi Umano

Il Dao De è formato in un processo di fasi che tutti sperimentano, dal dao de naturale del bambino al dao de naturale/sociale e poi al dao de sociale. Tutti si uniscono a differenti gradi di questi tre tipi di dao de, e tutti loro hanno un effetto importante sui processi della vita umana. Perchè il dao de è un’esistenza e una funzione dell’interezza umana, è strettamente connesso con l'hunyuan qi umano.

Il Dao de naturale umano si origina dallo stato di hunyuan qi prima della fecondazione dell’ovulo. In questo tempo, l'hunyuan qi invisibile determina il dao de naturale dell’ovulo fecondato. Mentre le cellule si separano e si dividono nell’ovulo fecondato, l’invisibile e il visibile cambiano costantemente e si sintetizzano a vicenda. In questo tempo una grande produzione di hunyuan qi è effettiva e nutre l’intero processo. Il dao de naturale del feto è l'hunyuan qi del feto e l’azione naturale di quel qi.

Dopo la nascita accade che il bambino costruisca gradualmente l’attività della consapevolezza e una prospettiva dao de. Entrambi questi portano differenti influenze all’attività vitale del corpo. Mentre le cellule si dividono e si separano continuamente, la trasformazione dell’hunyuan qi è manifestata attraverso il dao de naturale: l’essere e la funzione del qi. L’hunyuan qi è la forza vitale di questo processo di trasformazione, che avviene secondo la struttura materiale del corpo, e in un altro aspetto segue l’attività della consapevolezza. L’intero processo di cambiamento è la raccolta e rilascio del qi interno e del qi esterno.

Gli adulti differiscono dal dao de naturale del bambino in quanto hanno una consapevolezza comune come anche un’ovvia consapevolezza sociale del dao de. I concetti di questo dao de aiutano a distorcere la yiyuanti, che in cambio dà un carattere distorto al hunyuan qi umano. È questo che spezza l’armonia tra l'hunyuan

qi umano e il naturale, l’hunyuan qi esterno, specialmente l'hunyuan qi originale, perciò ostruendo l’assorbimento e l’uso di quel qi.

C’è una piccola distorsione nello stato del bambino del dao de naturale/sociale perchè non c’è ancora una chiara opposizione nella mente tra oggetto e soggetto. Il sé non è ancora incluso dal sé e la yiyuanti non è ancora nelle catene del quadro di riferimento, e così l'hunyuan qi umano e l'hunyuan qi ambientale sono ancora armonizzati. Dentro e fuori sono connessi e possono facilmente unirsi e scambiarsi attraverso il processo di aprire/chiudere. Così il bambino riceve facilmente il qi e ha una forza vitale abbondante. Tutte le funzioni sono naturalmente forti, e la mente e il corpo crescono velocemente e in salute. Lao Zi scrisse questo stato: ‘Il Dao De è molto profondo. Guardate il bambino. Gli insetti velenosi non lo pungono, le bestie predatorie non lo attaccano, e gli uccelli rapaci non lo catturano. Le ossa e i tendini sono soffici e flessibili, il corpo è stabile e flessibile. Il bambino non conosce il coito ma i suoi genitali possono sollevarsi perchè ha una essenza abbondante. Può piangere tutto il giorno e mantenere ancora una voce chiara perchè il qi è in armonia.’

Mentre Lao Zi parlava del bambino, stava anche descrivendo uno stato elevato di dao de.

Con lo sviluppo del bambino, il dao de naturale diventa gradualmente dao de sociale, i desideri diventano più forti, e la prospettiva egoista è generata. Questo tipo di consapevolezza restringe l'hunyuan qi umano. I percorsi del corpo che facilitano lo scambio diventano di meno, e la forza vitale è indebolita. I desideri conflittuali e le emozioni consumano l'hunyuan qi e influenzano la salute.

Gli adulti maturano in così tanti aspetti fisici e mentali che dovrebbero, in molti modi, funzionare più completamente del bambino. Ma questo non è sempre o anche spesso il caso. Infatti, l’abilità dell’adulto di adattarsi e resistere alle irritazioni ambientali si abbassa. Mentre il bambino può vestire i pantaloni da allenamento Cinesi a cavallo aperto e giocare fuori nella neve, a piedi nudi nella neve e nella pioggia e non sentire freddo o soffrire la malattia, un adulto non può sopportare cose del genere. È vero che le gradazioni della salute sono determinati da molti aspetti, come la volontà, la positività, le circostanze e così via. Ma è anche vero che quelli di una natura egoista a cui piace comandare gli altri sono spesso malati, suscettibili alla malattia, e trovano difficile riprendersi anche da piccole malattie. Questo è perchè la mente è chiusa e la connessione tra la natura e la società è spezzata. Non c’è supplemento alla forza vitale, nessun rinforzo. L’hunyuan qi esterno non può entrare e il qi interno è consumato dalle emozioni.

La coltivazione del dao de crea un fondamento per il praticante per assorbire più hunyuan qi naturale. Ma non è abbastanza coltivare solo il dao de per concentrarsi solo sulle proprie relazioni. Serve molto tempo per coltivare un dao de di alto livello. La pratica è essenziale per migliorare il qi interno e la volontà, insieme all’abilità di usarlo attivamente per creare una buona condizione di vita. Senza la volontà non c’è

controllo del sé, non c'è cambiamento, e nessun percorso per il dao de libero sociale. I livelli di mezzo necessitano di pratica, qi e volontà per cambiare il vecchio quadro di riferimento. Ad una certa fase nella coltivazione del dao de, egoismo e altruismo iniziano a combattersi a vicenda. Un nuovo quadro di riferimento inizia a sfidare il vecchio, si generano ribellioni, ed è difficile mantenere la pace. In tale tempo è meglio ignorare il vecchio e coltivare il nuovo. Gradualmente, il nuovo vincerà, sebbene anche questo sia basato sul desiderio e le contraddizioni siano ancora abbondanti. Tuttavia, vengono tenute in armonia.

Le Relazioni tra il Dao De e la Pratica Qigong

Nel confronto di un bambino e di un adulto possiamo vedere che il carattere distorto è un grande ostacolo nell'assorbimento del hunyuan qi naturale. Se cerchiamo di migliorare la qualità umana fondamentale attraverso la pratica del qigong, dobbiamo anche migliorare il nostro dao de. Il dao de sociale distorto si evolverà gradualmente verso il dao de libero sociale. Meno è distorto il dao de sociale, meno distorto è il sé, e meno fissati sono gli effetti del quadro di riferimento nella yiyuanti. La chiarezza della consapevolezza è necessaria per poter ricevere l'hunyuan qi naturale.

Vari modelli del quadro di riferimento influenzeranno direttamente il modo in cui l'informazione funziona nella yiyuanti. L'informazione dal quadro di riferimento distorto è anch'essa distorta. Questo restringe l'assorbimento e lo scambio del hunyuan qi esterno, e può anche annebbiare la chiarezza della yiyuanti, limitandone l'attività. Se il potere del quadro di riferimento distorto è ridotto, il grado d'influenza che ha sulla yiyuanti, è diminuito, e quindi lo *xu ling ming jing* della yiyuanti (虚灵明静) – la sua luminosità e purezza effettiva – è più capace di splendere. L'hunyuan qi della yiyuanti può facilmente unirsi sia con l'hunyuan qi corporeo e con l'hunyuan qi esterno, per formare lo stato chiamato *shen ru qi zhong* (神入气中). Allo stesso tempo, l'hunyuan qi naturale entra facilmente nel corpo per l'utilizzo umano. Gli antichi sottolineavano questo. Il lavoro Daoista classico, il *Guan Zi* disse:

'Questo qi non può essere bloccato con il potere ma può essere tenuto con de. Non può essere chiamato con la voce ma può essere tenuto dalla mente. Rispettosamente connesso ad esso con la vostra mente; non perdetelo. Questo è chiamato un de di successo. Quando siete tranquilli potete ottenerlo, quando vi preoccupate lo perdete. L'effetto davvero puro del qi è nel vostro cuore. Il qi entra dentro e il qi esce fuori. Il qi è indefinitamente sottile e infinitamente grande. La sua sottigliezza e grandezza non può essere misurata. La ragione del perchè lo perdete è nel preoccuparvi. Se il cuore è tenuto calmo, il dao diventerà naturalmente stabile.'

Questa citazione ci dice che il dao è ovunque. Quando arriva nel corpo può nutrire il corpo e la mente. Ma non potete conservare il dao con il potere. Potete solo rimanere con esso attraverso il de. Questo de non è il de sociale ma un obiettivo di pratica, uno stato di altruismo, uno stato benevolente e rispettoso in una mente senza confini – uno stato d'interezza. E così quando le persone trattano gli altri con cuore

benevolente e pacifico e rispettoso, allo stesso tempo il loro cuore sarà regolato. Vi connetterete naturalmente con il dao e ne avrete beneficio. Gli esseri umani falliscono a connettersi con il dao per via di tutti i disturbi emotivi. Zhuang Zi disse:

‘Fama e fortuna, desiderio e conoscenza, emozioni forti di tutti i tipi, il colore e l’apparenza delle cose e i principi, tutto ciò porterà errore al vostro cuore. Dolore, preoccupazione e rabbia, abbassano tutti il de insieme alla vostra saggezza. Siate tranquilli senza tutto questo nel vostro petto. Allora resterete onesti e retti, e la tranquillità sarà chiara e luminosa, e la luminosità sarà vuota. E se siete vuoti allora non vorrete fare ogni cosa ma sarete capaci di fare qualsiasi cosa, naturalmente e bene. Questo è *wu wei* (无为).’

Gli antichi chiamavano la pratica qigong *xiu dao* (修道)– praticare il dao. Un alto livello di raggiungimento è chiamato *de dao* – ottenere il dao.

Sezione Quattro – Dao De, Vero Sé, e Essenza Umana

Cos’è il Vero Sé?

Quando la yiyuanti riferita alla vita individuale, rimane ancora indipendente nell’interazione con il mondo esterno, possiamo chiamare questo il vero sé (zi wo, 自我). Nella yiyuanti, la riflessione di questo stato è chiamata auto-consapevolezza. È basata sull’integrazione delle funzioni della yiyuanti e sul quadro di riferimento. Il vero sé è il maestro di tutta l’attività di vita. Può riconoscere il mondo oggettivo come anche il sé individuale e il movimento della yiyuanti. Il vero sé può unirsi e trasformarsi con tutto l'*hunyuan ti* (混元体) dell’universo. Più importante, il vero sé può muoversi indipendentemente entro una certa portata di pensiero ed immaginazione. Se spieghiamo il vero sé con la teoria della yiyuanti, allora le funzioni di ricezione, invio, e di processazione dell’informazione sono il vero sé. Il quadro di riferimento nella yiyuanti, comunque, non è il vero sé; è solo uno strumento usato dalla yiyuanti nel processo del suo funzionamento. Confondere il quadro di riferimento per il vero maestro è ‘riconoscere il maestro sbagliato’, come affermato nella Teoria della Consapevolezza. Il quadro di riferimento ha un certo stato perchè la yiyuanti deve farne uso per condurre le sue funzioni nel connettersi con gli oggetti ed effettuare la trasformazione. Perciò la yiyuanti deve seguire un certo modello nelle sue azioni, e così rimane difficile separare le funzioni della yiyuanti, del vero sé e del quadro di riferimento.

Il funzionamento della yiyuanti è fisso e limitato dal sistema di riferimento in una certa relativa portata ristretta. E così le persone vivono attraverso un sé inflessibile, fissato e distorto. Il modo per spezzare le limitazioni del quadro di riferimento è di espandere al massimo la sua portata. Questo significa non solo allargare la portata delle abilità normali ma anche sviluppare l’abilità paranormale. Quando il sistema di saggezza paranormale occupa pienamente la yiyuanti, il vero sé umano entrerà in un nuovo mondo.

La Relazione tra il Vero Sé e l’Individuo

L’individuo è il fondamento del vero sé

Ci sono tre parti in questo:

1. La yiyuanti è prodotta ad una certa fase dello sviluppo nel sistema nervoso e non può essere formata del tutto senza le cellule nervose cerebrali. D’altra parte, la yiyuanti è anche un risultato dell’interazione tra l’individuo e la società.

2. Il quadro di riferimento della yiyuanti è basato su differenti tessuti ed organi (specialmente gli organi di senso), esegue le sue funzioni per ricevere costantemente l’informazione esterna. Perciò il quadro di riferimento non può essere formato senza gli organi e i tessuti del corpo. Ma allo stesso tempo dobbiamo conoscere che nel

quadro di riferimento che si è già formato, ci sono modelli di consapevolezza scientifica (verità), modelli di consapevolezza artistica (bellezza), e modelli di consapevolezza del dao de, o quello che in Cinese è chiamato *zhen shan mei* (真善美) – bontà, verità e bellezza.

3. Il vero sé è formato attraverso l'attività vitale umana. Dopo che il quadro di riferimento è costruito, la connessione tra la yiyuanti e i processi della vita corporea è migliorata. Gradualmente la distinzione tra corpo e il mondo circostante appare nel quadro di riferimento, portando un'indipendenza che separa ulteriormente l'individuo dall'ambiente. Questo non è un punto chiaramente delimitato per il bambino ma un cambiamento che avviene naturalmente nella yiyuanti. Dentro la yiyuanti, una volta che l'attività di vita interna è separata dallo sfondo dell'ambiente naturale, il quadro di riferimento governerà l'attività vitale e il vero sé inizia a formarsi. Il vero sé cambierà di grado per tutta la vita, essendo separato nel sé ideale, il vero sé, il sé naturale e il sé sociale, ma tutte le separazioni rimarranno ancora basate sul modello del quadro di riferimento basilare. Il sistema di riferimento influenza profondamente il carattere individuale nei modi dell'auto-consapevolezza, auto prospettiva, orgoglio appropriato, e valori di vita, ecc. Il vero sé può essere cambiato solo in certe condizioni, come attraverso la pratica qigong o coltivando la consapevolezza del qigong.

Il vero sé conduce le sue funzioni attraverso l'attività di vita individuale
Nel processo della sua formazione e dopo che si è formato, il vero sé invia l'informazione alla vita individuale attraverso la yiyuanti. Tutti i tipi di informazione creati dal hunhua nella yiyuanti saranno inviati ad ogni parte dei tessuti del corpo per tutta la vita. L'attività vitale del corpo risponde alla consapevolezza, specialmente quando la consapevolezza è formata prima. La consapevolezza umana si sviluppa seguendo il progresso del quadro di riferimento della yiyuanti e attraverso questo processo, lo stato della consapevolezza del vero sé è gradualmente confermato. Questa è una fase cruciale nello sviluppo della yiyuanti e del vero sé. Tuttavia il rafforzamento del quadro di riferimento limita il vero sé, perciò limitando il carattere libero della yiyuanti.

Da una parte, il vero sé dirige gli strati fisico, mentale e sociale della vita attraverso la yiyuanti, e d'altra parte dirige le relazioni tra l'individuo e la società attraverso il modello dao de nel quadro di riferimento. Questo significa che il carattere naturale umano e il carattere sociale umano sono completamente uniti attraverso il vero sé.

Il Sé Perfetto

Il sé perfetto è uno stato integrato di verità, bontà, e bellezza, raggiunti solo attraverso la pratica. È uno stato perfetto di pratica dao de. Nella scienza del Zhineng Qigong il sé perfetto si riferisce al dao de libero sociale.

Per il mondo oggettivo, ‘verità’ si riferisce allo stato naturale e originale di sé stesso, mentre per gli esseri umani la verità è il corretto riconoscimento del mondo oggettivo. Nel descrivere il vero stato del mondo oggettivo usiamo il pensiero logico. Questo è il modo della scienza moderna, con la verità vista esternamente, come un aspetto del mondo esterno. Ma quando è vista soggettivamente, la verità è onestà. Interagire con gli altri attraverso un vero stato del cuore, è la manifestazione della verità. Questo ha due aspetti. Il primo aspetto è molto semplice e diretto, come l’innocenza di un bambino, che è sano perchè è sempre daccordo con la bontà. Il secondo aspetto è anch’esso diretto ma può causare danni perchè è la manifestazione della cattiva informazione dall’interno. Questo è anche un tipo di onestà ma non si accorda con la bontà, perchè la bontà si riferisce a pensieri e azioni benefici per lo sviluppo dell’individuo e la società.

Nella scienza qigong, la bontà si riferisce al pensiero ed azione in accordo con le leggi dell’interezza universale e che beneficia l’integrazione dell’umanità de della natura. Raggiungere questo stato non richiede solo il corretto riconoscimento delle leggi dell’interezza universale ma anche la pratica di sperimentarle. Questo processo può riflettere la verità del mondo oggettivo e manifestare bontà, beneficiando sia l’individuo e la società. Attraverso questo processo, verità e bontà sono uniti, che è lo stato del dao de libero sociale.

Generalmente parlando, la verità e la bontà hanno una relazione molto stretta con la bellezza. La bontà viene dallo stato naturale della verità, che è bellezza, e la bellezza porta gioia alle persone perchè è la manifestazione dell’armonia. La Teoria d'Interezza Hunyuan afferma che la verità umana, la bontà e la bellezza manifestano tutti i differenti aspetti del vero sé. La bellezza è la manifestazione armoniosa del vero sé e poichè l’armonia è piena d’informazione sana, può risvegliare la vitalità umana e portare gioia. La bontà è la manifestazione della buona intenzione e buona azione del vero sé nel mondo esterno, e questo include il corpo e tutta la sua attività vitale. In questa visione, la bontà si accorda con una cornice mentale neutrale, con un motivo e azione neutrale che favorisce la formazione del qi neutrale ed è manifestato nell’essere continuamente indisturbato dell’interezza. È così che la bontà può elevare le persone e produrre buone sensazioni.

La verità è l’esistenza essenziale del vero sé. È il risultato della yiyuanti che spezza il quadro di riferimento distorto e dimostra la sua piena capacità. Questa è la liberazione del vero sé, e con essa arriva la verità umana. Il vero sé non può emergere magistralmente perchè il quadro di riferimento distorto lo limita e lo controlla, ma una volta che questa situazione è rovesciata, le funzioni d’interezza della yiyuanti se ne prendono carico. Quando ciò succede, le parole e le azioni umane non solo saranno buone ma anche belle. La bellezza del linguaggio, la bellezza dell’azione, la bellezza dell’anima, emergeranno propriamente. In questo tempo il vero sé raggiungerà un tale stato di libertà che non ubbidirà alle leggi e non le violerà, che siano leggi sociali, naturali, o universali. Quando il vero sé raggiunge il dao de libero

sociale, gli esseri umani non hanno bisogno di pensare alle leggi perchè saranno naturalmente la manifestazione della verità, bontà e bellezza.

Nonostante le somiglianze che esistono tra questo stato e il vero stato del bambino, il dao de libero sociale non è un ritorno all'innocenza originale ma una progressiva spirale ascendente.

Uno stato di libertà, quindi, è il risultato del riconoscimento umano e padronanza delle leggi di vita dell'insieme. È un nuovo mondo costruito sullo sviluppo dell'abilità paranormale umana per spezzare il quadro di riferimento distorto. Questa è la vera libertà umana nel mondo naturale, la liberazione dell'essenza umana.

La Condizione dell'Esistenza Umana Attuale

L'essenza della natura umana fissata e distorta

La vita umana cominciò ad usare la consapevolezza e il linguaggio quando emerse dal mondo animale, padroneggiando la vita e dando istruzioni coscienti al corpo. La consapevolezza è prodotta come un risultato della yiyuanti integrante l'informazione interna ed esterna. Questo processo e il processo di invio dell'istruzione può essere percepito dalla consapevolezza stessa.
Le società primitive hanno vissuto in una manifestazione di basso livello dello stato cosciente. La vita era semplice. Ma quando le condizioni di lavoro e i mezzi di produzione si svilupparono, così anche le funzioni degli organi umani e dei tessuti furono grandemente cambiati e migliorati. L'udito umano arrivò a distinguere più toni, timbri e cadenze; la vista era capace di distinguere grandi complessità di colore e forma; la mano divenne un intricato abile strumento per compiti complessi e la consapevolezza sviluppò il pensiero logico. Con il miglioramento di tutte queste abilità, la condizione d'essere umano sarebbe dovuta svilupparsi ancora. Ma questo non è il caso. Invece si verificò un cambiamento che rigettò la comunità primitiva e limitò l'espansione della consapevolezza umana. Questa fù la formazione del concetto di proprietà privata.

Il risveglio dei sensi umani, canalizzato attraverso i differenti organi di senso, è la riflessione nella yiyuanti dell'interazione tra l'hunyuan qi umano e l'hunyuan qi esterno dell'oggetto. Questo dovrebbe essere un ricco e colorito processo di unione e trasformazione, un processo di hunhua radicato in un uno stato spontaneo d'essere e manifestato attraverso una consapevolezza libera e non fissata. Ma quando la yiyuanti divenne occupata dal desiderio egoistico, il comportamento umano divenne guidato da quello come un punto fisso. La yiyuanti smise di inviare liberamente istruzione e la sua funzione d'insieme fu limitata. Il lavoro umano fu cambiato attraverso il desiderio di possedere qualcosa che divenne, nel complesso, un metodo per guadagnarsi da vivere piuttosto che realizzare la propria consapevolezza. Gli obiettivi della vita sono diventati tutti esternalizzati, quando un vero senso di lavoro è nel lavoro del corpo che completa l'essere della mente. Allo stesso tempo, la sensazione umana cambiò da un'ampia capacità di percepire l'intera informazione della struttura

tempo-spazio, in qualcosa che era limitato ai singoli organi riceventi informazione parziale. Questi sono i sensi al livello dell'abilità normale. Quando il desiderio di occupare i materiali, controllati dal sistema di riferimento nella yiyuanti, le percezioni umane furono attenuate, il comportamento naturalmente libero fu frenato, e i primi valori umani andarono perduti. Quando una persona possiede i propri materiali diventa anche in parte posseduta da quei materiali, il desiderio occupa i suoi pensieri e il possesso il suo essere. Da lì, le persone scivolarono facilmente in uno stato confuso e divennero disturbate.

All'altra estremità del dualismo materiale/spirituale, quando le persone non possono raggiungere il proprio spirito perfetto, esse creano l'idea di un dio perfetto e poi dipendono da quel dio per favori. In entrambi i modi, materialmente e spiritualmente, l'essenza libera e auto-cosciente è distorta. Nella società capitalistica, le persone sostengono la libertà, l'eguaglianza, e l'umanità, eppure le radici causano la distorsione – egoismo e teologia – sono attualmente ulteriormente sviluppati, e così la vera essenza umana rimane sconosciuta, i desideri materiali dilagano, e il genere umano rimane spiritualmente sterile.

Le persone non comprendono la propria natura essenziale

La scienza ha sottovalutato molte profonde esplorazioni del mondo naturale, ma l'umanità conosce ancora relativamente poco riguardo i propri processi di vita. La ricerca corrente ha penetrato solo strati superficiali della vita umana, così che mentre il processo basilare della doppia elica del DNA e il suo procedimento inverso sono conosciuti, quasi niente è compreso della sua funzione d'interezza. Le comprensioni della nostra stessa vita interiore sono ancora ad una fase iniziale.

Ci sono quelli che ricercano la vita umana dall'angolo della fisica, avendo stabilito campi come la biofisica, biomeccanica, elettrobiologia e biomagnetica. Grandi quantità di risultati sono stati ottenuti in questo modo, eppure è evidente che i cambiamenti biofisici nel corpo umano sono solo il fondamento della vita umana e non la rivelazione della sua essenza. Allo stesso modo, la biochimica, la biologia molecolare, e la citologia molecolare hanno già scavato nella natura molecolare della vita umana e lì hanno scoperto leggi. Eppure l'attività della vita biochimica esiste già nelle altre forme di vita organica, e alcuni animali più elevati hanno una biochimica molto simile agli umani. Così, mentre la biochimica ha ricercato gli aspetti dei fenomeni della vita, non ha ricercato l'essenza della vita umana stessa. Un'altra ricerca ha osservato l'attività della vita attraverso i differenti modelli di teoria della psicologia, ma ancora, questa studia solo i vari fenomeni che accompagnano l'attività psicologica, puntando solo al carattere oggettivo del sé, mentre il carattere soggettivo è la chiave per comprendere la natura ultima dell'esistenza umana.

In breve, la scienza moderna riconosce ancora solo alcuni aspetti dell'attività della vita umana – parti fisiche, chimiche, biologiche, psicologiche che appartengono tutte al livello di analisi entro l'abilità normale. Non può scoprire le leggi dell'essere perchè non può usare l'abilità paranormale che contiene la vera essenza umana.

Dunque cosa sono le leggi della qualità umana essenziale?

Il Dao De è la Base Interiore dell'Essenza Umana

Se capiamo il vero sé allora sappiamo che è la vera essenza dell'essere umano. Il vero sé è una esistenza libera e cosciente del movimento della vita, la manifestazione della mente cosciente. È la parte della consapevolezza che è cosciente di sé stessa. Perciò l'identità umana fondamentale è attualmente resa apparente attraverso le relazioni sociali riflesse nel quadro di riferimento della yiyuanti.

La consapevolezza del Dao De è uno strato profondo dell'attività della consapevolezza

La teoria della consapevolezza afferma che la consapevolezza umana include comunemente quattro differenti aspetti: la consapevolezza scientifica, la consapevolezza artistica, la consapevolezza dao de e la consapevolezza del qigong. Di queste, la consapevolezza dao de è lo strato più profondo e la radice fondamentale. Le seguenti ragioni elencano il perchè:

1. La consapevolezza Dao De è una impressione precoce fatta al più profondo livello del quadro di riferimento della yiyuanti.

La Teoria della Consapevolezza afferma che al tempo del feto e anche alla nascita, la yiyuanti è la yiyuanti originale, significa che a quella fase l'individuo è cosciente solo attraverso l'istinto naturale umano. Sappiamo che gli animali con alti livelli di istinto hanno avuto un lungo lavoro di sviluppo delle loro funzioni vitali, dei tessuti e struttura fisica, alla fase in cui l'evoluzione ha formato la consapevolezza umana, il linguaggio e il dao de. In confronto, la crescita del nuovo individuo è un processo rapido, passante dal carattere naturale all'individuo sociale entro pochi anni. Nella formazione della consapevolezza, il dao de apparve alla prima fase, rendendola l'impronta più profonda nel quadro di riferimento della yiyuanti. Quando il bambino è felice di prendere il latte materno, questo mostra che il bambino ha combinato il giudizio emozionale di bene o male con la capacità originale per la distinzione che è l'origine del dao de. Il primo campo della consapevolezza del bambino umano è costruito per gestire la relazione con gli altri. Questa è la partenza dell'ego individuale e il fenomeno dell'emozione, con un aspetto del sé che controlla il movimento della vita entro il corpo e l'altro aspetto che inizia a costruire le relazioni con gli altri. Questo mostra che il vero sé è basato sull'attività di vita del corpo e sul dao de. Il Dao De è il fondamento, la base interiore dell'essenza umana; è formato prima – con la consapevolezza individuale e il linguaggio costruito durante lo sviluppo successivo. Il Dao De è la prima impronta nel sistema di riferimento. Richiede molto tempo per maturare, perchè il dao de umano si sta ancora sviluppando, mentre il linguaggio e la relativa consapevolezza sono già maturati.

2. Il ruolo del dao de nell'attività della consapevolezza
Mentre il bambino cresce e si sviluppa, la consapevolezza padroneggia lentamente l'attività di vita del corpo fino a diventare un'abitudine naturale. Impariamo come guidare una bici e poi dimentichiamo i dettagli di come è stato fatto e lo facciamo semplicemente. Una volta che le azioni fisiche base sono padroneggiate, il controllo del movimento soddisfa già i requisiti della vita giornaliera, e così questa maniera di imparare si ferma al livello macroscopico dell'attività vitale. Questa è la relazione tra la consapevolezza e i processi interni della vita – una volta che la consapevolezza è soddisfatta, smette semplicemente di imparare. La relazione tra la consapevolezza e il dao de è differente. In un ambiente sociale complesso, gli umani necessitano di gestire le proprie relazioni mentre osservano certe regole e norme. I giudizi Dao De sono fatti nel costante cambiamento delle circostanze, intensificando il dao de nella consapevolezza. In questo modo, il dao de diventa il motivatore per il comportamento umano e anche l'esecutore del valore di vita. Il comportamento è un risultato della consapevolezza e la regolazione di quel comportamento nella sfera sociale è il dao de. Questo significa che la consapevolezza dao de è il motivatore fondamentale della consapevolezza comune, mentre la guida e la governa. Il Dao De è il vero centro dell'attività della consapevolezza, una consapevolezza profonda che ha un effetto importante sul vero sé. Gli antichi lo chiamavano 'il cuore nel mezzo della mente'.

Il Dao De si sviluppa insieme alla cultura umana
Il Dao de si sviluppa sempre in unione sia con la cultura umana materiale e spirituale. Storicamente, le persone si sono raccolte in gruppi e quei gruppi hanno formato le società; questo ha portato un cambiamento fondamentale ai metodi di produzione e ha formato nuovi modelli di vivere. Quando le relazioni umane sono alterate così, la nuova visione del dao de corrispondente con i nuovi modelli di vivere sarà in conflitto con quella vecchia. Quando la nuova visione dao de diventa ampiamente accettata, la società è migliorata, insieme all'essenza della qualità umana. L'intera storia dello sviluppo umano è un'evoluzione di questo essenziale stato d'essere umano. Possiamo comprendere l'effetto del dao de più chiaramente da differenti fasi della storia umana.

Nei tempi pre-civilizzati, l'uomo primitivo formò già la consapevolezza e sorpassò le relazioni animale-gruppo. Aveva superato lotte distruttive e iniziò a manifestare le caratteristiche uniche umane trovate nelle relazioni sociali. Poichè gli esseri umani devono soddisfare i propri requisiti di consapevolezza come anche soddisfare i requisiti fisici, le persone si unificarono e formarono gruppi sociali. Sotto dure condizioni o tempi di bassa produttività è difficile mantenere la vita umana solitaria, e così le persone devono lavorare insieme per raccogliere e condividere. Questa è la comunità primitiva o tribù. In quel tempo la consapevolezza umana era un riflesso delle difficili circostanze. Il dao de fù dimostrato attraverso il lavoro di ognuno per la collettività, anche con il matrimonio comune. Questo tipo di dao de naturale/sociale è un riflesso dell'essere umano primitivo. In questo tempo la yiyuanti umana era nella fase auto-cosciente originale, eppure aveva ancora bisogno di andare alla fase distorta e superarla. La scienza Qigong dice che questo è uno stato di basso livello, eppure

allo stesso tempo è uno stato di alto livello perchè il corpo e la mente sono unificati e perciò molto forti. Le caratteristiche dell persone indigene nel mondo illustrano questo stato di integrità.

Con la produttività aumentata, la proprietà privata è arrivata a stare insieme con una classe sociale sfruttata. Forme di schiavitù divennero una parte della società. Molte persone nella comunità primitiva persero la propria libertà per altre persone, che li impiegarono nel lavoro per controllarli e gestirli unicamente attraverso gli sforzi della mente. Questa fu un'altra fase di separazione, quando la consapevolezza umana divenne complicata e distorta, sia attraverso le condizioni di vita o dal desiderio di monopolizzare. Quindi fu così che mentre lo schiavo divenne limitato e occupato dallo schiavista, lo schiavista divenne limitato e occupato dai suoi propri bisogni di possedere. Storicamente, questa consapevolezza umana distorta verso il campo della conoscenza portò la seconda divisione del lavoro nella storia dello sviluppo umano. Dopo ciò, la consapevolezza della classe si sviluppò insieme con la divisione del lavoro-mente e lavoro-del corpo, e così nacque la distinzione di classe, nozioni dell'individuo, monogamia, e idee private di proprietà. Tutto ciò ha portato una trasformazione fondamentale del dao de. Ulteriori sviluppi della conoscenza trattennero l'abilità paranormale e allo stesso tempo spinsero lo sviluppo umano verso una intensificazione della consapevolezza. La mente divenne più abile di controllare l'attività vitale, aperta alla saggezza, e insieme venne l'abilità di pensare e sommarizzare le leggi universali. La visione dao de completa della dinastia Zhou, in particolare, è importante come l'età d'oro della cultura Cinese. A quel tempo esistettero centinaia di scuole di pensiero, tutte ricercanti la natura di una buona vita. Le madri in attesa meditavano, mangiavano bene, e sottostavano ad una costante pratica della mente per poter educare il feto. I principi morali formati nella dinastia Zhou portarono una grande fioritura della cultura Cinese che ancora ai giorni nostri condiziona il pensiero e la saggezza delle sue persone.

L'inizio del feudalismo portò un grado di libertà per gli schiavi all'inizio di una economia cittadina su bassa scala. I contadini erano ancora sfruttati da una classe di proprietari terrieri ma potevano almeno lavorare la propria terra. La famiglia divenne l'unità sociale basilare, la quale migliorò l'attività del lavoratore. La società feudale della Cina durò un lungo tempo e lasciò una grande influenza. L'inizio della proprietà privata creò un peso di povertà ed ignoranza per molti, ma portò anche lo sviluppo delle arti e l'avanzamento nell'abilità ed intelligenza. L'ineguaglianza del dao de feudale e la corrispettiva consapevolezza sociale, rafforzò la differenziazione di classe e ruppe l'equilibrio fisico e mentale degli individui.

L'individualismo raggiunse il suo picco con la società capitalistica, e così il carattere distorto della yiyuanti si avvicinò ad un apice. Comunque, la frase Daoista *wu ji bi fan* (物极必反), indica che ogni cosa che raggiunge un estremo deve ritornare alla sua direzione opposta. Anche il picco della distorsione allo stesso tempo crea le condizioni per la liberazione umana. Le persone nel tempo sorpasseranno i limiti della famiglia e creeranno connessioni sociali più ampie che spingeranno l'essenza

umana ad una nuova fase. La società capitalistica ha costruito la civilizzazione moderna come un picco della ricchezza materiale e qualità della vita. Su questo fondamento, l'essenza umana sta avanzando. Una consapevolezza sociale di eguaglianza, amore universale, e libertà si è già formata, e sebbene sia stata falsa e ristretta al suo inizio, ha tuttavia liberato le persone dal decadimento fisso del pensiero feudale. In questo modo, il pieno sviluppo della proprietà privata ha portato l'abilità normale ad un picco, mentre allo stesso tempo l'essenza umana continua ad aprire la strada da percorrere nel processo del suo proprio sviluppo.

Il capitalismo è basato sul soddisfare i bisogni individuali ma la sua interrelazione è attualmente molto ampia, così tanto, che il suo modello di produttività sembra simile a quelli della società primitiva. Ma solo quando i concetti egoistici della proprietà privata sono risolti, mentre le persone diventano disinteressate e si dedicano alla società, il dao de umano cambia in un modo fondamentale. Dal piccolo sé emergerà un vero sé che è intimamente connesso con il mondo naturale. La consapevolezza umana supererà la distorsione del quadro di riferimento della yiyuanti basato sul bisogno individuale, e l'abilità paranormale verrà comprensivamente sviluppata. La yiyuanti umana soddisferà la propria evoluzione in una piena yiyuanti e una yiyuanti hunhua, mentre il dao de umano andrà completamente nello stato di dao de libero sociale.

Senza un uso cosciente delle sue proprie leggi, lo sviluppo della consapevolezza dao de, come evidenziato sopra, è stato un processo lento. Oggi la scienza del qigong può usare le leggi che guidano il processo dello sviluppo dao de per velocizzare l'evoluzione dell'essenza umana. Con l'uso cosciente di coscienza e conoscenza, le persone possono attivamente evolvere sé stesse.

La storia dello sviluppo umano può essere divisa in tre aspetti: primo, sviluppo fisico e mentale, o il corpo e la mente. Questo include la struttura fisica e le funzioni corporee, come anche le fasi della yiyuanti dal suo stato originale attraverso la yiyuanti auto-cosciente e la yiyuanti fissata e distorta. Oggi, i soggetti scientifici indipendenti si stanno integrando per formare scienze di confine, queste in cambio formeranno un intero sistema capace di costruire una nuova visione del mondo e metodologia. Questa conoscenza faciliterà la trasformazione della yiyuanti fissa e distorta. Secondo, l'unità di produzione umana di persone che lavorano e vivono insieme è progressivamente diminuita in misura, dal clan originale, alla famiglia, alla casa, alle coppie e ai singoli. Questa progressione è un problema di egoismo causato dalla proprietà privata, e il picco della distorsione. Il fenomeno sparirà una volta che lo stato liberamente cosciente dell'essere umano verrà realizzato. Terzo, le connessioni umane sociali continueranno ad ampliarsi, da famiglia a gruppo, da società a paesi, fino a che finalmente le persone creeranno un mondo senza stato, di grande armonia, senza confini. La trasformazione del dao de è limitata da questi tre aspetti e allo stesso tempo richiede il loro sviluppo. Lo sviluppo umano deve trasformarsi entro le sue connessioni sociali. Per l'individuo, la trasformazione dipende dal cambiamento dell'ego in vero sé entro la yiyuanti.

Liberare l’Essenza Umana

La vera essenza dell’umanità è stata distorta attraverso il suo sviluppo. Ma allo stesso tempo lo stato fondamentale della vita umana è molto meglio dell’uomo primitivo. Dopo un tale lungo sviluppo, si potrebbe pensare che la razza umana abbia avuto un picco, ma non è così, dato che le persone oggi non capiscono la propria essenza vitale e non hanno ancora ottenuto la liberazione approfondita di quell’essenza. Una volta che cercheranno coscientemente la liberazione del loro vero e proprio essere, una nuova era nascerà.

Come ottenere quella liberazione?
Due condizioni insieme possono aiutare a spezzare i legami della yiyuanti fissa e disrorta e così liberare la condizione umana coscientemente.
In primo luogo, una volta che il perseguimento della proprietà privata sarà lasciato andare, l’essenza della natura umana e la funzione di ogni tessuto ed organo sarà rilasciata dalla limitazione della consapevolezza privata, e così una consapevolezza libera e spontanea ritornerà. In una società materialmente abbondante, le persone hanno già abbastanza, e così non necessitano di pensare ad avere di più ma possono godere direttamente l’hunhua delle relazioni tra gli esseri umani e la sostanza, un processo che è sia attivo che passivo, ed una vera gioia.
In secondo luogo, una buona società è necessaria per la liberazione dell’essenza umana, così che tutte le abilità possano sbocciare pienamente e svilupparsi. Questa è la liberazione della consapevolezza umana comune. Comunque, una completa liberazione richiede che siano sorpassate le distorsioni della yiyuanti, e ciò significa liberarsi della consapevolezza egoistica attraverso la pratica, e così riprendersi il potere libero e cosciente del vero essere umano. Nelle condizioni di vita materialmente abbondanti, le persone possono superare il guadagno egoistico e andare oltre per aiutare gli altri, e così sperimentare direttamente le loro connessioni sociali. Gradualmente, sempre più persone percorreranno questa via.

Le persone raggiungeranno il loro essere fondamentale attraverso queste due condizioni e gradualmente spezzeranno i legami della yiyuanti fissa e distorta. Nell’adempimento di queste condizioni, l’abilità normale e paranormale si svilupperanno pienamente, e come risultato, tutte le funzioni umane emergeranno. Una relazione armoniosa con la natura rappresenterà il più alto livello del dao de umano. Questa è la manifestazione del dao de libero sociale – quando il dao de, l’essenza umana, e il vero sé sono unificati al più alto livello per formare una grande armonia.

Il Dao De è una relazione. Lo spirito radice del qigong è nella pratica del dao de.

Hun Yuan Ling Tong

Capitolo 6

Teoria di Ottimizzazione della Vita e Teoria Medica Hunyuan

La Teoria d'Interezza Hunyuan è una teoria umanistica; il suo obiettivo è liberare l’essenza della vita umana. I principi della Teoria d'Interezza Hunyuan sono strumenti che i praticanti di Zhineng Qigong possono usare per ottimizzare le loro vite. Allo stesso modo, la pratica del qigong è anche uno strumento della Teoria d'Interezza Hunyuan: il metodo principale che una persona può usare per poter sorpassare le proprie limitazioni e realizzare un sé davvero libero e cosciente. Come obiettivo questo arriverà da una ottimizzazione delle condizioni di vita e un interesse per renderla migliore. La teoria per questo, segue in due sezioni correlate. La prima è chiamata Teoria di Ottimizzazione della Vita ed è interessata al miglioramento di ogni fase della vita, in particolare le condizioni di gravidanza e cura del bambino. La seconda sezione è chiamata Teoria Medica Hunyuan del Qigong, che dettaglia come gli individui possono muoversi da uno stato morboso o depresso della vita in uno sano, e da lì in uno stato di vita ottimale.

Sezione Uno – Una Introduzione alla Teoria di Ottimizzazione della Vita

La teoria introdotta qui è abbastanza diversa da quella della scienza genetica, che cerca di migliorare la qualità genetica della popolazione umana, scoraggiando la riproduzione dei tratti inerenti e indesiderati. L’idea della Teoria d'Interezza Hunyuan di una vita ottimale, mira a migliorare l’intelligenza di tutti, e aiutare le persone a raggiungere il proprio sé ideale – un sé composto di una moralità sociale incrollabile e le abilità totali di realizzare il proprio vero essere. Nel qigong tradizionale, i praticanti sono incoraggiati a raggiungere un’immortalità simile al saggio, oltre il livello mondano di questa vita, ma davvero pochi lo realizzano davvero. La Teoria di Ottimizzazione della Vita della scienza Zhineng Qigong mira a migliorare ognuno, e a portare l’intera popolazione al livello avanzato.

Le Possibilità Per l’Ottimizzazione della Vita

Come otteniamo il massimo dalla vita umana? Come potrebbe essere ottimale o completa? La scienza moderna può rispondere a questa domanda sia in termini di genetica o apprendimento comportamentale post natale. La Teoria d'Interezza Hunyuan guarda entrambi questi e poi parla riguardo l’Hunhua della Teoria di Ottimizzazione della Vita.

Genetica
Secondo la teoria genetica i tessuti e gli organi del corpo umano sono composti da bilioni di cellule, di molteplice forma, sagoma e funzione; tutte si originano da una singola cellula di ovulo fecondato. L'ovulo contiene l'informazione genetica dalle linee di sangue di entrambi i genitori, registrata nel DNA che passerà al bambino l'informazione genitoriale insieme a specifiche caratteristiche come l'occhio e il colore della pelle. In questo modo anche l'intelligenza può essere ereditata insieme alla malattia – e ci sono oltre 4000 tipi di malattie genetiche. La rimozione di queste malattie è importante, ma nel 20° secolo, la scienza dell'Eugenetica ha suggerito la rimozione dei tratti dannosi, impiegando metodi come la selezione genetica, la sterilizzazione, e l'aborto. Sotto questo tipo di pensiero errato, iniziò la classificazione delle razze superiori o inferiori, con piani per copiare e creare individui collezionando gli ovuli e lo sperma dei migliori.

La Teoria d'Interezza Hunyuan afferma che i materiali genetici non sono responsabili nel decidere ogni cosa riguardo una vita umana. Le misure per prevenire le malattie genetiche sono benefiche, ma anche con il controllo genetico ci sarà sempre la mutazione genetica tra gli individui. L'educazione che il bambino riceve dopo la nascita ha un impatto ancora più grande sulla moralità e intelligenza dell'individuo, e questo non è deciso dai materiali genetici.

Comportamentismo
Quando John B. Watson formò questa teoria del Comportamentismo all'inizio del 20° secolo, egli proclamò l'umano sociale di essere pienamente dipendente dalla formazione post natale. Tutta l'intelligenza e le abilità, disse, risultavano dall'esperienza di apprendimento del bambino, e che se fosse stato fornito di dieci bambini sani, avrebbe potuto produrre un avvocato, un dottore, un artista, un finanziere, un mendicante o un ladro come desiderava, indipendentemente da ogni preferenza o capacità innata.

La Teoria d'Interezza Hunyuan concorda che le circostanze del bambino sono di vitale importanza per lo sviluppo umano, ma non che sono responsabili per ogni cosa. Nella Cina antica, le persone hanno attribuito grande importanza all'educazione post natale. Eppure il prerequisito di Watson dei bambini 'sani' è di per sé una premessa della genetica. Il comportamentalismo tratta solo con una fase della vita umana e perciò con solo una parte del processo di sviluppo. Le circostanze presenti ad ogni fase dello sviluppo umano, dalla concezione alla morte, condizioneranno la natura dell'interezza umana.

Teoria Hunhua di Ottimizzazione della Vita
Secondo la Teoria Hunhua di Ottimizzazione della Vita del Zhineng Qigong, un essere umano è un'interezza hunyuan spazio-tempo, e perciò connesso e condizionato da tutta l'informazione ambientale circostante, inclusa quella che sorpassa il tempo e lo spazio. Il processo per cui l'hunyuan qi dell'ovulo fecondato si sviluppa nell'hunyuan qi dell'individuo è diviso in fasi. Al tempo della concezione,

l’informazione nell’ovulo fecondato compirà l'hunhua con l'hunyuan qi circostante per formare l’interezza umana. Questo processo seguirà l’informazione genetica, e non solo verranno trasmesse le malattie ereditarie ma anche le malattie serie non ereditarie influiranno sulla salute dei discendenti, dato che condiziona il processo di hunhua dei genitori. L’eredità di un individuo appena nato è un risultato di questo hunhua tra i fattori genetici e circostanziali. I geni non decidono ogni cosa. Lo sperma e l’ovulo possono contenere l’informazione genetica generale ma quando si fondono insieme, non tutta l’informazione è presentata, e così nessun bambino potrà mai ereditare ogni caratteristica genitoriale. I fattori genetici saranno ulteriormente inibiti a causa delle circostanze ad ogni fase dello sviluppo, e così non ci sono persone identiche nel mondo, neanche i gemelli saranno esattamente gli stessi.

La Teoria Hunhua di Ottimizzazione della Vita sottolinea una scienza di buona nascita e anche una specifica educazione dopo la nascita, dato che questa ottimizza il processo generale dello sviluppo del hunyuan qi. Ogni singola fase non può rappresentare il processo generale, che nel suo complesso include la fecondazione, la cura per l’embrione, la cura per il feto, il parto, l’addestramento post natale e l’educazione del bambino. Dato che queste caratteristiche regolano lo sviluppo degli individui, esse sono al centro di un’ottimizzazione della vita intenzionale.

Il Processo dello Sviluppo Individuale

La durata dello sviluppo umano

Nella struttura e funzione, gli umani sono l’animale più avanzato sulla Terra e necessitano del tempo più lungo per svilupparsi da una singola cellula ad un adulto. Alla nascita, i tessuti e gli organi del bambino sono funzionali ma non abbastanza maturi per vivere indipendentemente. Dall’età di sei anni ogni funzione del tessuto è inizialmente fissata, sebbene la consapevolezza non ha ancora ottenuto la capacità per il pensiero logico. All’età di sedici anni, l’attività psicologica è matura ma la consapevolezza morale è ancora in una fase iniziale, e all’età di venticinque anni, l’ego fissato o sé limitato è già formato. Qualche tempo dopo ciò, lo stato comune dell’abilità normale raggiunge il suo picco. Le persone continuano a svilupparsi lungo il loro percorso di vita ma sotto la guida del sé limitato, i loro progressi tendono solo a fissare ulteriormente l’ego, con ogni cambiamento che fanno solitamente entro la sua sfera. Un praticante di Zhineng Qigong può seguire un percorso diverso, continuando a svilupparsi sulla base del sé limitato ma eventualmente sorpassando la limitazione attraverso lo sviluppo dell’abilità paranormale. Nel tempo raggiungerebbero la perfetta yiyuanti in termini di consapevolezza, dao de libero sociale in termini di valori di vita, e un sé davvero libero e cosciente in termini di psicologia, tutto ciò costerebbe decenni o anche un’intera vita per compiersi.

Lo sviluppo individuale è un processo di hunhua guidato dall'intera struttura d'informazione

Se lo sviluppo individuale sembra un lungo processo, allora immaginate quanto sia ancor più miracoloso per un singolo ovulo fecondato svilupparsi in un essere umano. Nel passato questo processo è stato spiegato attraverso le proprietà e funzioni dei geni, ma questa spiegazione è incompleta. Per esempio, le cellule sono identiche quando sono alla fase di 2 cellule, 4 cellule e 8 cellule. Ma dopo la fase a 8 cellule, iniziano a differenziarsi in forma e funzione secondo la loro locazione nell'embrione. Eventualmente queste cellule si moltiplicano per formare i differenti organi e tessuti, ma questo sviluppo non è unicamente deciso dal DNA.

La Teoria d'Interezza Hunyuan afferma che lo sviluppo di ogni organismo è un processo di hunhua tra l'hunyuan qi genetico e l'hunyuan qi esterno. Lo sviluppo degli organi perciò risulta dalla guida del hunyuan qi dell'intera struttura tempo-spazio. Il qi degli organi avrà l'hunhua con il qi delle circostanze, formando il qi di una nuova fase, e così via. In questo modo i cambiamenti dell'hunhua continuano. E così le cellule sono le stesse alla fase di 2 cellule, 4 cellule e 8 cellule, perchè le loro circostanze interne ed esterne sono identiche, il che significa che il processo hunhua è anch'esso identico. Ma dopo questa fase, le circostanze esterne delle cellule iniziano a cambiare mentre si interfacciano tra loro in modo diverso, portando a nuove circostanze del hunyuan qi e perciò ad una reazione hunhua differente entro le cellule. In questo modo inizia la differenziazione delle cellule. Lo sviluppo di un embrione, perciò, è il risultato dell'hunhua tra l'hunyuan qi dell'ovulo fecondato e l'hunyuan qi delle circostanze. I materiali genetici nell'ovulo fecondato non possono svilupparsi da soli nel feto senza il citoplasma nell'ovulo. Il processo di hunhua include l'hunhua dello sperma e ovulo che formano un nucleo e dell'ovulo fecondato e il citoplasma dell'ovulo. Lo sviluppo è un risultato dell'interazione tra l'hunyuan qi del nucleo fecondato e dell'hunyuan qi del citoplasma dell'ovulo. Allo stesso modo, quando il feto è formato, l'hunyuan qi del feto insieme alla placenta e l'utero effettueranno l'hunhua. Il processo di sviluppo naturale di hunhua funziona e segue sempre l'informazione genetica iniziale.

Anche lo sviluppo del bambino in adulto segue l'informazione genetica. La consapevolezza è formata durante questo periodo come rappresentazione della natura essenziale umana e il carattere sociale umano. Lo sviluppo dell'umano naturalmente istintivo inizia con l'ovulo fecondato e si combina con le circostanze del hunyuan qi. Ma lo sviluppo dell'umano socialmente-cosciente inizia dalla yiyuanti, che risiede nelle cellule nervose cerebrali. La yiyuanti è uno sviluppo dell'hunyuan qi di alto livello puro e stabile che può ricevere e processare l'informazione del mondo oggettivo. Dopo che la yiyuanti ha ricevuto e riflettuto l'informazione sociale del mondo riguardo ad esso, allora la consapevolezza individuale può essere formata. Senza la guida della consapevolezza sociale, una consapevolezza individuale non può svilupparsi pienamente, dato che la capacità delle cellule cerebrali ne sarà condizionata e limitata. Questo è il caso dei bambini ferali, o di quelli simili, che

hanno condotto vite isolate dalla prima età e hanno poca o nessuna esperienza della cura umana e comportamento sociale.

La consapevolezza umana è la più complessa e avanzata attività nell'universo. Si è formata nel mondo che è stato fondato dai suoi antenati, che sia nazionale, sociale, culturale, artistico o altri possibili ambienti. La consapevolezza del bambino appena nato, quando viene stabilita, in cambio condizionerà continuamente e altererà le circostanze sociali presenti, creando così le condizioni guida per la prossima generazione.

Attraverso lo sviluppo del bambino naturale ed istintivo nell'umano socialmente guidato, la consapevolezza stabilisce la padronanza dei processi della vita
Per quanto siano avanzati gli umani, non possono vivere indipendentemente così presto come possono fare generalmente gli animali. Questo è un risultato dell'evoluzione umana. Mentre le scimmie hanno lo stesso cervello avanzato, non hanno formato la vera consapevolezza concettuale, e così la loro attività di vita rimane al livello del sistema nervoso. La consapevolezza umana, che è formata attraverso il rapporto sociale dopo che il bambino è nato, governerà e dirigerà gradualmente tutti i processi di vita. Questo è come gli esseri umani imparano riguardo il loro potenziale e le loro capacità. Sebbene la morfologia umana sia completa durante il periodo fetale, la sua funzione si realizza solo attraverso l'apprendimento post natale, da quando il bambino coglie l'uso del corpo con la guida del linguaggio e comportamento adulto. Poichè la maggior parte dell'attività viene imparata dopo la nascita, ci sono davvero pochi riflessi non condizionati nella vita umana. La yiyuanti del neonato ha già il suo fondamento materiale nel cervello per la formazione della consapevolezza, ben prima che i riflessi condizionati vengano stabiliti e l'informazione del linguaggio e comportamento adulto vengano ricevuti. Tutto ciò intensifica e rafforza le connessioni tra la vita fisica e l'attività della consapevolezza. Per esempio, quando gli adulti insegnano al bambino ad alzarsi e camminare, non solo essi alzano su il bambino ma pronunciano anche l'informazione allo stesso tempo – 'alzati, alzati ' – e così il bambino segue il proprio movimento e trae anche supporto dall'istruzione dei genitori. La consapevolezza e le funzioni del corpo sono ora combinate, con la consapevolezza che controlla e guida già l'attività della vita.

Ciò che è importante da capire è che la consapevolezza condizionerà grandemente il micro campo dell'attività della vita, anche al livello cellulare o atomico. Sia la Teoria della Consapevolezza e la Teoria Dao De hanno parlato di questo, ma si è sollevato di nuovo qui per sottolineare che una consapevolezza fissa e limitata guida attualmente i processi della vita umana. Dato che l'informazione genetica dell'individuo includerà l'intera storia dello sviluppo umano, dovremmo quindi funzionare ad una capacità complessiva, includendo tutte le abilità e potenziali della nostra razza. Non è questo il caso, è il risultato di una limitazione artificiale. Quando nel vero equilibrio, l'attività della vita umana conta sia sulle forme delle cose visibili ed invisibili. Nell'equilibrio siamo nutriti dal cibo *e* dal qi, come gli umani sono naturalmente capaci di eseguire

abilità normali e paranormali. Non c’è una reale divisione diversa da quella che risulta da una consapevolezza fissa e limitata. Dato che i bambini sono solitamente educati intorno a persone dalle abilità normali, essi formano un’attività della consapevolezza commisurata con quello spettro, e continua a guidare la vita umana verso la condizione limitata. Quando le persone sentono fame, è il senso comune a dirgli che devono consumare un pasto. Ma questo potrebbe non essere vero. Potrebbe essere una credenza che esiste solo a causa della consapevolezza distorta nel controllo della vita umana. Se quella limitazione può essere conquistata, allora gli esseri umani possono mantenere una vita normale anche senza cibo. I lunghi digiuni del qigong forniscono la prova di ciò. Questi aspetti dell’intelligenza umana sotto la bandiera ‘dell’abilità paranormale’ rimangono nascosti perchè non hanno nessuna guida per emergere. Negli esperimenti dove i bambini sono forniti di addestramento che include queste ‘super’ funzioni, le abilità latenti sono emerse. Anche gli adulti possono sviluppare la loro potenziale intelligenza sotto la guida della consapevolezza adatta.

Ottimizzare Ogni Fase della Vita

Ottimizzare il potenziale di ogni fase della vita è ottenere il massimo sviluppo. Il processo procede passo dopo passo, con attenzione su ogni fase a cui si arriva. Su come la vita ottimale diventa in queste fasi, decide la qualità generale della vita. L’evoluzione ha ottimizzato a lungo il genere umano attraverso il processo della selezione naturale, ma ora, nel tempo della scienza, le persone sono libere di scegliere coscientemente di migliorare sé stesse. La scienza della genetica, al meglio, può solo rimuovere ciò che si considera sfavorevole o anormale, non può ottimizzare la vita umana generale. La Teoria d'Interezza Hunyuan, in contrasto, dischiude le leggi che regolano la formazione del hunyuan qi umano, fornendo il fondamento teorico per una vita migliore. A seguire alcuni consigli per ogni fase della vita.

Ottimizzare l'hunyuan qi dell’ovulo fecondato

L’hunyuan qi ottimale dell’ovulo fecondato è deciso da un buon sperma, un buon ovulo, e dalle circostanze che circondano la fusione dei due.

Avere un buono sperma e un buon ovulo, significa in prima istanza avere un’adeguata quantità d’informazione (principalmente per lo sperma). La Teoria d'Interezza Hunyuan suggerisce che l’informazione genetica dell’individuo è per lo più legata ai suoi genitori, sebbene sia anche relativa ad antenati precedenti. La forza d’informazione di un individuo aumenterà solitamente con l’esperienza di vita; e così l’antico detto Cinese dice che se un uomo vecchio ha un figlio, il figlio sarà intelligente. Questa può essere solo una verità parziale, perchè i geni forniscono solo un pezzo del puzzle, ma tuttavia la quantità d’informazione genetica è ancora relativa all’intelligenza.

Il secondo fattore per un buono sperma ed ovulo è l’adeguata vitalità (principalmente per l’ovulo). Questo è misurato in termini semplici di un corpo generalmente forte e

in salute. Una salute robusta è solitamente segno sufficiente che lo sperma e l'ovulo avranno vitalità adeguata.

Perciò, i principi di ottimizzazione della vita per questa fase sarebbero: non avere figli prima che gli stessi genitori siano maturi; e non avere figli quando i genitori sono carenti di salute. Un punto finale sarebbe che i genitori regolassero la propria vitalità alla migliore condizione possibile ed evitando una vita sessuale estesa quando sperano di concepire. Questo perchè la produzione dello sperma richiede tempo. Se il padre eiacula frequentemente, allora lo sperma immaturo con una bassa vitalità danneggerà l'ottimizzazione della gravidanza.

Con riguardo alle circostanze della fecondazione, la scienza moderna ha dimostrato una serie di cambiamenti durante il processo che richiedono tutte le circostanze specifiche per avere successo nella gravidanza. Con due cellule che si uniscono in una, c'è una trasformazione chimica, fisica e biologica. Tutto ciò che circonda l'energia di questo cambiamento, lo condizionerà ad un grado maggiore o minore. Le influenze sono praticamente sconfinate. La più vicina includerà la condizione fisica ed emotiva dei genitori e la relazione tra loro. Ulteriori influenze includeranno l'intero ambiente circostante, il tempo del giorno o della notte, il giorno dell'anno, ecc.

La scienza ha anche sviluppato le tecniche della fecondazione *in vitro*, in cui l'inseminazione artificiale avviene in un ambiente controllato piuttosto che in un ambiente naturale. Questo dà il controllo delle circostanze ma lascia anche carenze nella condizione della gravidanza. Solo quando la vitalità del maschio e femmina sono eccitate nel sesso amorevole, le circostanze della fecondazione possono essere ottimizzate.

Ottimizzare la fase embrionale

Questa è la fase tra le 2 e le 8 settimane, quando l'hunyuan qi ha una grande intenzione di espandersi esternamente. Il primo passo verso il sistema nervoso centrale è nella formazione del tubo neurale intorno alle quattro settimane. Solo quando questo è formato, l'hunyuan qi inizia a tornare indietro. Questa è una fase di grande energia, con l'apertura delle cellule, che crescono e si espandono, e poi si chiudono e si assestano. In questo tempo la madre può promuovere l'espansione verso l'esterno dell'hunyuan qi per rendere migliore l'hunhua con il qi esterno. L'aprire e chiudere del metodo La Qi è il modo per fare ciò, come in generale l'apertura della mente. La madre potrebbe anche scegliere di andare fuori e connettersi con la bellezza della natura. Sarà benefico per promuovere la ritirata del hunyuan qi una volta che il tubo è formato e chiuso. Per una migliore comprensione dei tempi coinvolti, bisognerebbe avvertire la coppia per fare riferimento alla conoscenza dettagliata del processo di crescita fetale. È anche bene non prendere qualsiasi droga durante questa fase, così da non condizionare l'apertura e la chiusura del qi. Praticare per promuovere l'apertura e chiusura del qi è un metodo molto efficace di ottimizzazione della vita.

Fase fetale
La yiyuanti del feto si forma al settimo mese. In questo tempo, abbastanza informazione è ricevuta per formare una consapevolezza preliminare. La sopravvivenza dei bambini prematuri al settimo mese ha illustrato questo. Eppure le circostanze del feto nel ventre lo rendono incapace di ricevere informazione rafforzata e ripetuta, e così la vera attività della consapevolezza non appare ancora. Comunque, una volta che la yiyuanti è formata, l'attività della vita del feto entro il ventre è riflessa spontaneamente nella yiyuanti, perciò formando la fondazione basilare del quadro di riferimento. Questa è la base per la formazione successiva della consapevolezza, e della consapevolezza che padroneggia l'attività della vita. In questa fase, l'hunyuan qi del feto esiste entro lo stato d'interezza innato hunyuan. La madre incinta dovrebbe provare a migliorare l'hunyuan qi del feto, assumendo nutrimento adeguato ed inviando buona informazione al suo bambino, informazione che sia semplice, ovvia e ripetitiva – e se la madre può inviare coscientemente il qi verso il feto, ancora meglio. Durante questa fase, l'umore calmo e gioioso beneficierà la yiyuanti, mentre l'umore contrario di agitazione, tristezza, rabbia o ansia danneggeranno sia la yiyuanti del feto e i processi corporei.

Fase infantile
In questo tempo il sistema di riferimento fondante della yiyuanti forma una connessione tra la consapevolezza e l'attività di vita del corpo che è davvero importante. Questo è l'inizio dell'umano sociale, quando la yiyuanti si unisce sia nell'ambiente interno ed esterno attraverso il linguaggio degli adulti e le varie attività del senso della vita. Il quadro di riferimento non è ancora formato e così la consapevolezza e libera dalle limitazioni. La yiyuanti è capace di ricevere direttamente tutti i tipi d'informazione pura, attraverso il materiale, attraverso l'energia, e attraverso la consapevolezza, senza fare ricorso alla parzialità del linguaggio. Quando le persone si curano bene del bambino in questo tempo con molta buona informazione – il tocco amorevole è particolarmente importante – mentre allo stesso tempo incoraggiando all'esplorazione del mondo, essi aiutano il bambino a costruire un quadro di riferimento anticipato che rifletterà indietro quelle qualità nella vita seguente. Questo è il vero fondamento di uno sviluppo sano. I genitori dovrebbero prestare attenzione alla coltivazione del movimento sensoriale, alla coordinazione mente e corpo, e al pensiero immaginativo. Sarebbe meglio infondere l'informazione del qi e dell'abilità paranormale verso il bambino. Solo in questo modo il giovane sistema di riferimento della yiyuanti sarà impresso con l'informazione generale che gli impedirà di formare una consapevolezza distorta dall'inizio. Il comportamento e la mentalità adulta circostante hanno una più grande influenza ora che durante la fase fetale, e questo è il fattore più importante per fondare il dao de del bambino, o la consapevolezza morale. Se in questa fase i genitori possono organizzare un campo qi ed inviare il qi per il bambino, guidando lo sviluppo con forte informazione della consapevolezza e credendo che il bambino abbia piene capacità potenziali, allora il risultato sarà molto ovvio. D'altra parte, se l'infante riceve solo l'informazione comune allora il sistema di riferimento sarà

distorto, e di conseguenza la forma distorta governerà l'attività della vita, condizionando continuamente la vita successiva, allora sarà difficile da cambiare.

Infanzia

Sia il corpo che l'intelligenza si sviluppano rapidamente durante l'infanzia. Una buona educazione in questa fase mira a coltivare la fiducia in sé, a rafforzare la volontà e a sviluppare il più possibile sia le abilità normali e paranormali. Allo stesso tempo un'educazione nei valori morali aiuterebbe a capire la relazione tra lavorare per il bene pubblico, ad aprire il cuore, e a raccogliere qi. Il Zhineng Qigong è un modo efficace di svolgere queste misure entro una cornice di salute e mente ottimali. Dovrebbe essere insegnato al bambino ad organizzare un campo qi, a fare guarigioni, a riversare il qi e a vedere il qi, ed essere capace di percepire l'hunyuan qi invisibile intorno al corpo. Sviluppando questo tipo di abilità paranormale il prima possibile, stabilirà il suo uso come una normale abitudine. L'infanzia è il tempo che dovrebbe vedere il completo sviluppo dell'intelligenza umana. Una familiarità con l'abilità paranormale in questa fase, aiuterà lo sviluppo futuro del bambino.

Adolescenza

L'inizio della maturità sessuale porta grande cambiamento nell'adolescenza. L'hunyuan qi dell'individuo ora contiene la piena informazione umana. I giovani iniziano a lasciare la propria famiglia ed entrare nella società, formando la propria filosofia di vita e il loro sogno, mentre allo stesso tempo la vitalità giovanile raggiunge un picco esuberante. Ciò che è importante in questa fase è di gestire correttamente l'impulso sessuale. Per fare ciò, i giovani dovrebbero imparare la piena conoscenza del sesso, riducendo la propria curiosità, e anche essere resi coscienti di come il *jing* (精) umano differisce dai comuni fluidi corporei, di come contiene la piena informazione umana. La gioventù non necessita di preoccuparsi molto riguardo al perdere il jing; ma anche se i giovani hanno una comprensione del hunyuan qi umano e sono capaci di trattare il sesso in un modo scientifico – risparmiando così il jing – beneficerà davvero molto alla loro vita. Aiuterebbe anche gli adolescenti se coltivassero la propria volontà e virtù e imparassero riguardo la teoria scientifica del qigong, il che beneficerebbe ed espanderebbe la pratica qigong.

Post adolescenza

Questo è il tempo quando l'obiettivo della vita tende a volgere verso la carriera, sebbene le persone dovrebbero anche essere coscienti del valore della pratica qigong. Prendere tempo per l'ottimizzazione della vita in questa fase, può aiutare ad aumentare l'efficienza come anche prolungare una vita sana. La pratica qigong non riguarda solo il movimento, o sul rimanere calmi e tranquilli, serve a coltivare la stabilità. La stabilità mantiene il modello preferibile dell'attività della yiyuanti, come il modello del aprire e chiudere, perciò producendo la forza guidante della pura consapevolezza. In questo modo le persone si trasformano lentamente dal comune stato di consapevolezza nel super stato che include l'abilità paranormale.

Età avanzata
L’inizio del decadimento fisico lascia le persone principalmente ad amare e mantenere la propria vita. È meglio provare e ridurre il consumo in questa fase, sebbene è anche un tempo molto buono per la pratica qigong. Le persone vecchie solitamente hanno una mente stabile e sono calme e più attente della generazione più giovane, e solitamente hanno meno desiderio e più tempo per praticare. Sarebbe davvero significativo per la società se le persone al massimo della saggezza fossero in buona salute per esercitare la propria intelligenza. Nell’età avanzata le persone dovrebbero provare a mantenere shen e nutrire il corpo. Mantenere shen significa pensare alla yiyuanti nella condizione di kong kong dang dang, huang huang hu hu, che si traduce imperfettamente come vuoto ma non vuoto, pieno di qi ma senza forma o pensiero. Nutrire il corpo significa mantenere e regolare il qi corporeo. Le forme dinamiche del Zhineng Qigong integrano sia il mantenimento di shen e il nutrimento del corpo, qualcosa che ha provato essere un metodo davvero efficace di ottimizzazione della vita durante l’età avanzata.

Declino
Questa è la fase nella quale le persone stanno per morire. Anche il processo della morte, può comunque essere ottimizzato. Quando le persone affrontano la morte, tendono generalmente a negarla o sentirsi in ansia riguardo ad essa, o arrabbiarsi, deludersi o rimpiangere gli errori nella loro vita, eppure muoiono tranquillamente alla fine. Ma se una persona ha prestato attenzione all’ottimizzazione della propria vita, allora la morte risulta semplicemente dall’esaurimento della vitalità e tale morte è spesso indolore. La cosa migliore in questo tempo è, per le persone circostanti, di creare buone condizioni ed usare la propria consapevolezza per organizzare un campo qi molto calmo e naturale ed inviare il qi verso la persona.

Sommario
L’obiettivo della Teoria di Ottimizzazione della Vita del Zhineng Qigong è di attivare i potenziali, per innalzare la cultura umana, e cambiare un istinto umano limitato in uno di saggezza coscientemente consapevole. Ciò incoraggia le persone ad imparare la scienza di vita del qigong, così da gestire coscientemente e liberamente le loro vite, perciò rafforzando e sviluppando sia l’abilità normale che paranormale. La normale attività del corpo umano è mantenuta e bilanciata non solo dal hunyuan qi della sostanza materiale, ma anche dal hunyuan qi che rimane senza forma ed invisibile. Per la società, la Teoria d'Interezza Hunyuan mira a stabilire un nuovo modo di pensare, un nuovo modo di vivere, e un nuovo modo di produzione basato sull’integrazione dell’abilità normale e paranormale. In tale tempo le persone saranno liberate dalle proprie limitazioni per abitare la vera essenza umana, e il mondo sarà giusto e pieno di amore universale.

Sezione Due – Teoria Medica Hunyuan del Qigong

La Teoria d'Interezza Hunyuan può essere applicata in differenti campi. Nel campo medico è chiamata Teoria Medica Hunyuan del Qigong. Questa differisce dalla Medicina Tradizionale Cinese e dalla medicina occidentale, e ha la sua propria teoria specifica di fisiologia, patologia, e diagnosi. Prima di guardare la Medicina Hunyuan, possiamo vedere altri tre sistemi medici.

Tre Differenti Sistemi Medici

Medicina occidentale

La scienza medica occidentale ha numerose divisioni con vari metodi di esaminazione e cura, ma conserva costantemente lo stesso schema fondamentale: l'investigazione delle parti del corpo senza ricorrere all'interezza umana. Il trattamento nella medicina occidentale è basato sulla differenziazione delle malattie. Ci sono vantaggi in questo, come un'esaminazione obiettiva e diagnosi che sono precise e chiare, che forniscono un trattamento sensato adatto per molti pazienti con gli stessi sintomi. È questa obiettività che rende la medicina occidentale una scienza. Comunque è lontana dalla perfezione, dato che l'attenzione alla malattia ignora il paziente. Anche i rami della medicina occidentale che mirano a migliorare la salute generale del paziente – come la vitamina, l'immunità, o il trattamento ormonale – si concentrano ancora sui fattori esterni invece che alle funzioni interiori umane.

Medicina Tradizionale Cinese

La Medicina Tradizionale Cinese è basata sul principio che sia umani che natura sono parte di un'interezza. Anche se ha divisioni, queste divisioni ne fanno un insieme organico. Un buon dottore di medicina Cinese può solitamente gestire le malattie tra le divisioni, essere sopratutto flessibile e capace di curare malattie in molti modi differenti. La Medicina Tradizionale Cinese vede il corpo umano come un'interezza; una che è governata da shen, centrata sui cinque visceri e i sei organi intestinali, e ha meridiani che connettono e mantengono le operazioni generali del corpo. La malattia è considerata come il risultato del cambiamento tra le normali funzioni umane e fattori patologici invasivi. Durante questo processo, gli elementi negativi patogeni lottano con gli elementi positivi delle funzioni della vita. Quando la forza vitale è più forte, la malattia verrà curata. Quando il patogeno è più forte, ci sarà malattia o morte. Come la medicina occidentale, la Medicina Tradizionale Cinese ha un alta considerazione per le diagnosi, sebbene non dia molta importanza alla malattia, invece cerca di cogliere la malattia per come esiste tra gli elementi positivi e negativi. Si occupa sopratutto di ri-equilibrare, ed è gestendo la trasformazione della malattia come lotta tra elementi che può essere correttamente regolata e guidata. La malattia non è un processo fisso ma un cambiamento sotto una combinazione di fattori. La Medicina Tradizionale Cinese diagnostica secondo i sintomi – una lingua patinata, la condizione del battito, il colore della pelle – il che la rende un processo dialettico che tiene conto sia del fattore patologico e della vita umana. Il trattamento include la

medicazione Cinese, agopuntura e massaggio. Questi metodi usano principalmente lo *zheng qi* umano (正气) – l'hunyuan qi umano puramente positivo – per sopprimere o rimuovere la causa patologica e perciò permettendo alle funzioni di vita di ripristinarsi.

Il vantaggio della Medicina Tradizionale Cinese è che fornisce diagnosi individuale e trattamento per ogni paziente, e dato che si concentra sul zheng qi, può trattare casi incurabili dalla scienza occidentale. Comunque, anche con questa combinazione di fattori interni ed esterni, la Medicina Tradizionale Cinese ha ancora delle carenze. I metodi di diagnosi, per esempio, sono soggettivi, complessi, e sottili. Dottori differenti spesso ottengono differenti risultati di esaminazione e danno un trattamento differente. Specialmente i dottori famosi, fanno prescrizioni molto flessibili. I capricci della Medicina Tradizionale Cinese la rendono difficile da cogliere, ciò significa che molto dipende dalla qualità del dottore.

Qigong Medico

In Cina ci sono molti differenti rami di qigong medico, ognuno tratta con differenti metodi di pratica, teoria differente, e differenti principi di trattamento – ma tutti diagnosticano e trattano la cattiva salute con il qigong. Il qigong tradizionale è storicamente imparentato alla medicina Cinese, e quindi i due soggetti si condizionano e si compenetrano a vicenda. Entrambi, per esempio, sottolineano l'importanza del qi e dei meridiani. Ma anche se il qigong medico è qualche volta considerato come un ramo della Medicina Tradizionale Cinese, i due soggetti non sono uguali.

Nonostante una storia di migliaia di anni, il qigong medico non è mai stato sviluppato in un soggetto indipendente, probabilmente perchè il qigong tradizionale ha mirato largamente a mantenere la salute invece che trattare la malattia. Il qigong medico si concentra interamente sulle funzioni interne umane, con un'enfasi sulla regolare circolazione del sangue e del qi, dato che un flusso deteriorato di questi causerà la malattia. Il qigong tradizionale può fornire differenti trattamenti per differenti pazienti ma si concentra principalmente sulla funzione del zheng qi nel corpo umano invece della proprietà della malattia. C'è un detto che se il zheng qi è abbastanza forte, allora la causa patologica non avrà effetto. Un classico testo qigong, il *Song Shan Tai Wu Xian Sheng Qi Jing*, afferma, 'i saggi dissero che l'uomo è nel qi e il qi è nell'uomo. L'uno non può lasciare l'altro. L'uomo vive sul qi, se il qi si disperde, egli morirà. Se pratica e regola il qi, egli vivrà. La decisione nel vivere o morire è sempre qi.'

Il qigong medico tratta largamente sul livello del *yuan qi* umano (元气) , il qi innato del corpo. Differisce dalla medicina occidentale e anche dalla Medicina Tradizionale Cinese, che tratta il zheng qi basato sulla differenziazione delle sindromi.

Medicina Hunyuan Qigong

La Teoria Medica Hunyuan del Qigong può anche essere chiamata Medicina Qigong Hunyuan, o solo Medicina Hunyuan. È basata sulla Teoria d'Interezza Hunyuan e i suoi metodi di trattamento sono quelli del Zhineng Qigong, che usano il qi esterno per mantenere salute e vita ottimale. Questa parte importante della scienza Zhineng Qigong è stata sviluppata dal qigong medico.

La Medicina Hunyuan differisce dalla medicina occidentale, dalla Medicina Tradizionale Cinese e anche dal qigong medico generale. Si concentra sull'unità del qi umano interiore e il qi esterno della natura, e anche sui quattro modellli di movimento del hunyuan qi umano – aprire/chiudere, uscire/entrare, raccogliere/rilasciare e trasformare. Un obiettivo della Medicina Hunyuan è di migliorare l'hunyuan qi umano al livello di *ling tong hunyuan* (灵通 混元). A questo livello sia il qi esterno che interno possono essere mobilitati ed effettivamente trasformati. La Medicina Hunyuan del Qigong ha tre vantaggi sugli altri sistemi medici. Primo, può curare sia la malattia innata che quella acquisita, mentre la medicina occidentale può solo trattare la malattia acquisita. Secondo, può trattare la malattia fisica, emozionale e mentale, mentre la Medicina Tradizionale Cinese può solo trattare il corpo e le emozioni. Terzo, può trattare tutti i tipi di malattia, oltre le limitazioni del qigong medico generale, e quindi può essere chiamata ling tong hunyuan – o effettiva unione e trasformazione.

Teoria Fisiologica della Medicina Hunyuan

La Teoria Medica Hunyuan sollecita l'importanza del hunyuan qi umano, che è composto di jing, qi e shen. In contrasto, la Medicina Tradizionale Cinese e il qigong tradizionale sottolineano principalmente gli organi, le viscere, e i meridiani. Ma poichè il corpo umano è qi raccolto, e poichè la consapevolezza è in essenza la qualità più pura di quel qi, allora possiamo dire come dissero gli antichi Daoisti che jing e shen sono in essenza entrambi qi. I Daoisti sottolinano sempre il qi perchè include comunque jing e shen.

La Teoria Medica Hunyuan evidenzia anche l'importanza del hunyuan qi, ma pone ulteriore enfasi sull'importanza della consapevolezza. La consapevolezza è il qi più sottile, puro, cosciente, ed effettivo del hunyuan qi umano, e perciò può attivamente cambiare tutta l'informazione e governare tutta l'attività della vita. Un testo Daoista qigong, lo *Yuan Qi Lun*, registra, 'se lo shen è abbondante allora il qi sarà abbondante. Se il qi è abbondante allora il corpo sarà pieno. Se il corpo è pieno allora ovunque scorre dentro e il qi negativo non può ottenere ingresso.'

Nella Teoria Medica Hunyuan tutta l'attività della vita umana è la formazione e trasformazione del hunyuan qi umano. La Teoria d'Interezza Hunyuan ha già affermato che il mantenimento della vita umana conta su uno scambio con il mondo esterno, che è l'hunhua del materiale, energia ed informazione. Il praticante di qigong necessita l'hunhua su questi tre livelli. Comunque, l'obiettivo della coltivazione del

Zhineng Qigong è di permettere gradualmente a questi ultimi due di prendere il posto del primo. Questo è perchè la Teoria Medica Hunyuan non sottolinea gli organi, le viscere e i meridiani, perchè queste funzioni possono solo mantenere la vita al livello della consapevolezza chiamato abilità normale. Il fatto che alcune persone possono vivere una vita normale senza cibo, dimostra che la vita umana può mantenere sé stessa senza uno scambio di sostanza visibile. È anche stato mostrato che quando vengono raggiunti i più alti livelli del qigong tradizionale, il sangue, il qi e i meridiani smettono di funzionare. Questo dimostra che i meridiani operano sulla vita solo sotto la consapevolezza comune.

Secondo la Teoria Medica Hunyuan, i dodici canali meridiani della Medicina Tradizionale Cinese non sono composti di tubi o vasi. A differenza dei vasi della circolazione sanguigna, essi non hanno alcuna limitazione. La Medicina Hunyuan vede l'essenza dei meridiani come una concentrazione di qi raccolto dal hunyuan qi dei tessuti interni. Sappiamo che l'hunyuan qi si raccoglie attorno ai tessuti formati del corpo, e da lì forma concentrazioni di qi con specifiche direzioni di percorso. Il qi di queste concentrazioni è molto più forte in alcune zone del corpo e altererà il tessuto biologico a cui passa accanto. I praticanti di qigong potrebbero essere capaci di percepire questo ed è stato anche rilevato da apparecchi scientifici. Il flusso del qi in queste colonne di qi concentrato è condizionato dal sangue e l'hunyuan qi del sangue, dalla linfa e la linfa del hunyuan qi, e dal movimento dei segnali nervosi e l'intera attività di vita.
Comunque, l'hunyuan qi entro le linee meridiane di ogni tessuto, non è di per sé il flusso. Il senso corrispondente della circolazione viene in relazione al hunyuan qi del sangue, della linfa, e dei segnali nervosi, il movimento dei quali è così vario che si verificano differenti direzioni di movimento su un meridiano. Questo è stato provato dagli esperimenti di agopuntura sulla sensitività dei meridiani. La Medicina Tradizionale Cinese vede anche questi meridiani come separati dalla circolazione del sangue, ma mentre la teoria tradizionale intende i canali meridiani come qi che scorre nella propria direzione, i meridiani sono di fatto concentrazioni di qi che cambiano continuamente con il corpo e con le circostanze. E così la teoria del Zhineng Qigong della medicina è differente dalla teoria classica della medicina Cinese, che è stata stabilita sulla pratica degli antichi praticanti di qigong. Nei tempi antichi il linguaggio scritto della scienza era limitato e non poteva descrivere accuratamente lo stato più sottile della mancanza di forma. Questa difficoltà ha lasciato molti conflitti anche nei lavori classici come il *Huang Di Nei Jing*. Alcune opinioni nei lavori classici sono semplicemente incorretti. Ma poi c'è ancora una grande quantità di contenuto simile alle proposte della Teoria d'Interezza Hunyuan.

Nella Teoria d'Interezza Hunyuan la normale attività della vita umana si compone di tre parti. La prima è l'attività della consapevolezza, la seconda è l'attività della vita biologica, e la terza è la connessione tra le due, o di come la consapevolezza condiziona il qi e il corpo. Questo è stato esplorato nel dettaglio nel capitolo sul hunyuan qi umano. Qui possiamo guardare oltre l'attività della vita biologica, che di

per sé ha altri tre livelli di interazione, tutti riguardanti lo scambio delle sostanze – e ‘sostanza’ qui si riferisce a materia, energia ed informazione.

Nel primo caso, lo scambio della sostanza ha luogo sui confini tra l’umano e il mondo esterno. Questo significa la pelle e il corpo esteriore ma anche gli intestini e i polmoni – tutte le aree che vanno in contatto con la sostanza esterna dove ha luogo lo scambio. Secondo, lo scambio della sostanza ha luogo al livello cellulare in modo molto simile, nelle aree dove la cellula si interfaccia con il mondo esterno. E terzo, lo scambio della sostanza ha luogo entro il sistema circolatorio del corpo.

Questi tre livelli di scambio sono tutte attività che appartengono al campo della biologia e sono tutti tratti condivisi con gli animali. Comunque, questi processi diventano più specializzati nel corpo umano perchè sono condizionati non solo dai materiali genetici ma anche dalla consapevolezza. Il Zhineng Qigong mira ad aumentare l’abilità cosciente di condizionare questi processi, per far si che le persone possano ottenere libero controllo della propria attività di vita. La Teoria d'Interezza Hunyuan afferma che l’attività della vita umana conta sul qi interno che si connette e combina – o che si unisce e trasforma – con il qi esterno; e così la coltivazione del Zhineng Qigong rafforza questo processo, che avviene facilmente e naturalmente quando il qi interno è abbondante. Se, comunque, il qi è carente e questo scambio non avviene, allora è difficile mantenere una vita sana.

Teoria Patologica Hunyuan – o del perchè le persone si ammalano

Nella teoria del qigong tradizionale, lo yuan qi umano è generato ogni giorno, ma le persone semplicemente non sanno come mantenerlo e nutrirlo. Di conseguenza lo yuan qi è consumato da due fattori patologici. Il primo è il qi avverso, che viene in veste di vento, freddo, caldo o umidità. E il secondo è l’emozione – rabbia, tristezza, preoccupazione, o anche eccessiva felicità. Entrambi questi patogeni sono il nemico del yuan qi e hanno l’abilità di squilibrarlo in ogni momento. Ultimamente essi possono indebolire lo yuan qi fino alla malattia o alla morte.

La Teoria Medica Hunyuan afferma che tutte le malattie risultano da un movimento anormale del hunyuan qi – aprire/chiudere, uscire/entrare, raccogliere/rilasciare o trasformare. La malattia allora si manifesta differentemente nel corpo, qi, o consapevolezza. I materiali genetici innati possono causare malattia; i fattori fisici possono squilibrare il corpo; le sostanze biologiche e chimiche possono causare disordini del qi; e anche gli squilibri emotivi consumano il qi e causano problemi. Questi cambiamenti sono esaminati a seguire come i cinque fattori della malattia.

Come le sostanze biologiche e chimiche causano il cambio patologico del qi

L’hunyuan qi umano cambia in ogni momento, con il materiale del corpo e il qi invisibile che si trasformano a vicenda continuamente. Durante questi processi la sostanza esterna può cambiare in hunyuan qi umano, dopo che è stata assimilata nel

corpo e si è sottoposta al processo di hunhua. La sostanza esterna deve essere scomposta in piccole unità per essere assimilata. Non può essere presa se non diventa parte del hunyuan qi umano e mantiene la sua proprietà originale. Perciò l'hunyuan qi della sostanza differisce dal hunyuan qi umano. Se una sostanza esterna non può essere assimilata e si accumula nel corpo ad un grado critico, allora l'hunyuan qi umano ne sarà condizionato, insieme all'attività di vita, e si verificherà uno stato patologico. Questo è come i patogeni biologici – virus, germi, parassiti – o altre sostanze velenose causano la malattia.

Come i fattori esterni causano la malattia

I fattori esterni sono quelli che sbilanciano direttamente il corpo umano, come strumenti, oggetti, temperatura estrema, elettricità o radiazioni, ecc. Questi appaiono per causare un cambio patologico violando direttamente il corpo, ma attualmente questo non è il caso. Il qi è sempre al cuore di ogni cambiamento. L'innesco esterno è di fatto l'effetto dell'hunyuan qi esterno che distrugge il campo qi del corpo umano, prima causando il cambiamento del campo qi e infine cambiando il corpo. Se il campo qi non cambia allora non ci sarà un cambiamento morfologico.

È importante capire che il cambiamento nel campo qi è strettamente connesso con l'attività della consapevolezza umana. Nel momento, quando le persone sono senza consapevolezza – forse sonnambule o ubriache – e cadono, anche da alti posti, sono spesso incolumi. Anche quando una persona è in una situazione di emergenza e pensa *hunyuan ling tong* (混元灵通), può spesso trasformare la sfortuna in fortuna. Per esempio, ci fu una insegnante di Zhineng Qigong a Beijing, aveva 73 anni, camminò attraversando la strada e fu investita da un camion ad alta velocità. Nel momento in cui le ruote passarono su di lei, pensò 'hunyuan ling tong' e rimase incolume.

Come può essere? La Teoria d'Interezza Hunyuan afferma che la consapevolezza può governare e guidare il movimento del qi, e che quando la consapevolezza è molto attenta, un grande campo qi può essere formato. La ruota, sebbene pesante, non è così invasiva come potrebbero esserlo altri fattori esterni, e il campo qi corrispondente è impari e il corpo non danneggiato. Similarmente, ci sono maestri di qigong che possono tagliarsi con un coltello, ritirare la lama senza lasciare nessuna ferita o sanguinamento. Esiste anche il caso di un praticante di Zhineng Qigong che si è scottato bollendo l'acqua recitando silenziosamente 'hunyuan ling tong' in quel momento e rimase illeso. Una tale cosa è possibile quando hunyuan ling tong è il primo pensiero da un livello più profondo della paura, l'informazione non viene dalla mente ma dall'interezza. Noi conosciamo hunyuan ling tong; noi crediamo in hunyuan ling tong; abbiamo addestrato noi stessi con hunyuan ling tong; e così l'interezza si affida totalmente nell'efficacia del qi e organizza il campo qi.

Ulteriori distruzioni del hunyuan qi umano provengono dal clima esterno, come il vento, freddo, calore o umidità. La Medicina Tradizionale Cinese ha descritto questi effetti e come funzionano sul hunyuan qi delle membrane (i confini del corpo biologico) disordinando i modelli di movimento del hunyuan qi umano. Quando il

flusso naturale del qi diventa irregolare, la malattia viene introdotta. Sebbene in un clima mite è possibile organizzare con calma un campo qi e prevenire la malattia. Registri che esistono dal Cinese antico, mostrano che le persone organizzavano un campo qi prima di visitare aree epidemiche, una pratica che previene effettivamente l'infezione.

Come la consapevolezza può essere un fattore di malattia
Questo è diviso in due situazioni. Primo, come già detto, un cambiamento emotivo causerà un cambiamento nel qi. La Medicina Tradizionale Cinese descrisse il processo quando disse, 'la rabbia solleva il qi, la felicità rallenta il qi, la tristezza dissipa il qi, la paura congela il qi e pensare rende il qi stagnante'. Il secondo fattore è quando la yiyuanti non è abbastanza chiara. Se non è chiara, allora non può riflettere effettivamente e gestire l'informazione esterna, e così i patogeni potrebbero entrare. Se shen non è abbastanza forte, jing e il qi saranno carenti. Se è questo il caso, quando i patogeni esterni esistono, allora la malattia si verificherà. Quando shen è carente, gli stimoli esterni sbilanciano facilmente lo spirito e causano ulteriori irregolarità nel hunyuan qi umano. Questa debolezza di shen non è la stessa come la malattia introdotta dal disordine diretto del hunyuan qi.

C'è un'altra situazione di malattia che può essere anche causata dalla yiyuanti, dove il quadro di riferimento fisso stesso condiziona i processi della vita. Il contenuto del quadro di riferimento della yiyuanti è generalmente sia benefico che dannoso per gli individui di normali abilità. I metodi di pensiero equiparati alla personalità – specialmente quelli relativi al quadro di riferimento del dao de – intensificheranno la contraddizione nella yiyuanti. Col riversarsi della nuova informazione, il quadro di riferimento precedente e fisso si ritroverà a combattere. Questo è il tempo di insistere nella pratica. Una buona pratica qigong continuerà a purificare la yiyuanti, aumentando la sua sensibilità ed abilità di riflettere indietro il mondo circostante.

Se il sistema di riferimento distorto non è migliorato, allora le persone saranno disturbate da cose davvero piccole. La malattia di questo tipo non può essere trattata guidando il qi, anche da sé stessi o dagli altri, dato che l'informazione che guida quel qi è ancora sotto il controllo della yiyuanti limitata. Il solo modo per curare problemi di tale natura è di migliorare la purezza e la chiarezza della yiyuanti, e così formando una grande stabilità che sradicherà l'informazione della malattia.

Consumo del hunyuan qi
Due fattori principali consumano l'hunyuan qi umano. Il primo è l'eccessiva stanchezza. Il secondo è l'eccessivo consumo di jing riproduttivo, che abbassa il campo qi dei reni e condiziona direttamente le zone membranose degli intestini e dello stomaco. Quando la capacità digestiva del corpo è sbilanciata non crea effettivamente il qi acquisito che proviene dall'assorbimento ed assimilazione del nutrimento materiale.

Malattia genetica
La malattia genetica è una carenza di hunyuan qi in un individuo appena nato causata da una carenza ereditaria. La scienza moderna non ha un trattamento efficace per tali malattie. Il trattamento hunyuan qi si è dimostrato efficace in alcuni casi. L'emofilia in particolare è stata curata con successo.

Il principio della Teoria Medica Hunyuan è molto semplice – si concentra sull'essenza della malattia. Comunque la malattia può differire al livello del corpo, qi o consapevolezza, alla fine sono tutte mediate dal qi e governate da shen. La medicina Hunyuan è efficace perchè anche nel caso di infezioni o quando il disordine del qi altera il corpo, la radice di tutto è ancora un cambiamento in shen e qi.

Curare con la Medicina Hunyuan

L'applicazione medica della Teoria d'Interezza Hunyuan differisce dalla Medicina Tradizionale Cinese, dalla medicina occidentale, e dal qigong medico o altri rami del qigong. La Medicina Hunyuan si concentra sul movimento del hunyuan qi umano, mirando a regolare i disordini del hunyuan qi ma non per concentrarsi sulla malattia. Perciò è un trattamento non predicato sulla differenziazione della malattia ma un trattamento basato sul guidare il qi al nido della malattia e sbloccando il qi lì, nel punto di origine. Quando il qi e il sangue scorrono bene in quell'area, la malattia sarà naturalmente curata.

Inoltre la Medicina Hunyuan insiste sul trattamento di shen. Il linguaggio può essere usato durante il trattamento per stabilizzare l'umore e lo spirito del paziente, e per instillare fiducia che la malattia possa essere curata, e fiducia nel potere della Medicina Hunyuan. Questo è chiamato trattamento-verbale. È importante per trattare sia la malattia psicologica che del corpo, dato che lo stato mentale della persona detta per ultimo la propria abilità di riprendersi e rimanere in salute. Durante la pratica di qigong o la guarigione qigong, se shen può essere regolata, allora la malattia sarà più facile da curare. Se lo stato mentale non può essere migliorato allora sarà difficile. Lo *Han San Yu Lu*, un testo di qigong classico, ha la seguente descrizione:

'La malattia del corpo può essere curata, ma la malattia del cuore/mente è più difficile da curare. Il problema esterno può essere risolto; il problema interiore è più difficile da risolvere. Come dottore, faccio del mio meglio per trattare la malattia nel cuore delle persone e di conquistare i loro diavolo interiore. Una volta che la malattia nel cuore e nella mente è curata, i diavoli interiori scompaiono, e il qi esterno cattivo non avrà effetto. Se il cuore non è curato e la malattia è grave, allora il paziente è in pericolo, perchè il qi negativo avrà effetto.

Perchè il regolamento di shen è così importante? Perchè la consapevolezza è il maestro del qi. Il testo Daoista, il *Tai Shang Dao Yin Yang Shen Jing* disse:

‘Il Qi è deciso dal cuore. Se il cuore è malato, il qi è malato. Se il cuore è sano, il qi è sano. Il movimento degli arti, proprio come le emozioni, vengono tutti dal cuore. Il qi è governato dalla consapevolezza. La consapevolezza segue il cuore. Perciò se il qi è pieno e scorre bene, allora il corpo sarà sano. Ma se il qi è esausto allora shen si estinguerà e il corpo morirà.’

Questi testi classici dimostrano tutti che nel qigong tradizionale la regolazione di shen era anche considerata della massima importanza.

La Teoria Medica Hunyuan afferma che ogni malattia può essere curata. Questo perchè la malattia è essenzialmente il risultato di un cambiamento anormale del hunyuan qi entro i differenti livelli di corpo, qi o mente. Dato che la malattia è causata dall’anormale hunhua del hunyuan qi umano ed hunyuan qi esterno, allora la malattia può essere rimossa dal normale hunhua di quegli stessi qi. O in altre parole, la Teoria Medica Hunyuan afferma che tutte le malattie sono reversibili.

La Medicina Hunyuan ha due metodi di trattamento: praticando qigong e inviando qi esterno per guarire. Il meccanismo di entrambi questi metodi è lo stesso che guida shen a padroneggiare l'hunyuan qi e così conquistare la malattia. Questi metodi possono curare una moltitudine di malattie e solitamente in un tempo davvero breve. Milioni di praticanti hanno provato questo.

Comunque, la Medicina Hunyuan non può curare tutte le malattie. Questo perchè l’effetto del trattamento è dipendente dallo stato dello spirito del paziente. Se questo non è in buono stato, specialmente se c’è un grande peso psicologico, allora il trattamento solitamente non può ottenere un buon effetto su pazienti seriamente malati. Quelli con sintomi più miti potrebbero fare meglio, essendo curati più facilmente in un forte campo qi. I tumori o tessuti grassi, per esempio, come *atheroma* e *lipoma*, scompaiono spesso immediatamente sotto un campo qi organizzato. Uno stato psicologico cattivo, d’altra parte, causerà da sé la malattia. Un altro testo di qigong classico, il *Xing Ming Gui Zhi* afferma che ‘un problema nel cuore/mente causerà un problema nel corpo, e la salute nel cuore/mente causerà un corpo sano.’ Come sia efficace il trattamento, può solo essere accertato dopo un periodo di pratica e guarigione profonda e dedicata.

A volte si pensa che il qigong possa curare solo malattie che sono altrimenti incurabili. Ma perchè dev’essere così? Perchè la medicina qigong non dovrebbe essere capace di curare la malattia contro la quale anche altri sistemi medici sono efficaci? Di fatto non c’è ragione. La medicina qigong si è rivelata efficace su tutti i tipi di malattie frequentemente incontrata.

Il trattamento della malattia menzionato sopra è Medicina Hunyuan specializzata. Più generalmente l’effetto del Zhineng Qigong mira a trattare il disordine dello spirito umano come anche il corpo. Un livello base di pratica qigong può migliorare la salute sia del cuore che della mente. Un livello di pratica più alto può cambiare il quadro di

riferimento dell’individuo, rimuovendo le sue limitazioni, il chè è anche un trattamento della malattia nel cuore umano, e perciò l’obiettivo più importante della scienza Qigong. Questo problema non può essere risolto né dalla medicina Cinese o occidentale. In un altro testo qigong, il *Yang Zhen Ji*, è scritto, ‘i dottori famosi curano la malattia del corpo e i saggi curano la malattia del cuore.’ La malattia del cuore non sono solo semplici problemi emotivi ma quegli stati psicologici che sono dannosi per la coltivazione. La malattia del cuore è la mentalità che ci impedisce di elevarci ad una vita migliore. Nella scienza del qigong, le persone regolano la loro consapevolezza per ispirare pensieri buoni, che in cambio collezionano energia così che la condizione spirituale sana possa apparire. Il cuore non guidato o la cornice mentale negativa è una consapevolezza distratta che consumerà energia, permettendo ad una condizione patologica di apparire. La pratica qigong aiuta le persone a rimuovere la consapevolezza distratta e manifestare una condizione sana, così che le persone possano di conseguenza liberare sé stesse e realizzare una vita davvero libera e cosciente.

Per entrambi i metodi di trattamento – l’invio del qi esterno e la pratica del qigong – La Teoria d'Interezza Hunyuan insiste sull’importanza di organizzare un campo qi effettivo.

Daoheart – il cuore della Grande Famiglia Armoniosa

Il dao è la fonte dell'universo; nutre e cresce ogni cosa e porta la nascita e la morte di ogni cosa attraverso tutto il tempo e lo spazio. Ogni cosa che esiste viene dal dao. Nel Zhineng Qigong chiamiamo questa origine dell'universo, hunyuan qi originale.

Il cuore si riferisce al vero sé – il nostro cuore puro e la vera natura come esseri umani. La natura di questo stato è pura e pacifica e riempita d'amore. Quelli coscienti del vero sé vivono in uno stato di cuore-vero, sperimentando la libertà interiore e felicità senza fissazioni. Quando il nostro cuore puro si unisce con il dao, questo forma un'interezza hunyuan armoniosa con l'universo. Noi chiamiamo questa interezza, *daoheart* (cuore del dao 道心).

Come origine dell'universo, il dao è uno stato indivisibile di equilibrio, raffinato e puro, che occupa tutto il tempo e lo spazio e trasforma ogni cosa nell'universo. In Cinese chiamiamo questo stato *kong kong dang dang, huang huang hu hu* – vuoto ma non vuoto.

Il cuore puro o vero sé è la fonte della consapevolezza. Come il dao, è estremamente puro e bilanciato, sorpassante il tempo e lo spazio. Le funzioni del vero sé per creare la nostra vita e il mondo oggettivo attraverso la ricezione, conservazione, elaborazione, recupero e invio di informazione. Se una persona rimane nello stato del cuore-vero si unirà naturalmente con il dao e diventerà tutt'uno con esso. Quando questo succede, la nostra esperienza dell'universo come differenziato termina e capiamo l'unità di tutto ciò che esiste come una totale e armoniosa interezza.

Un grande potenziale emerge dallo stato di vero sé. Le leggi della vita e la natura dell'universo come informazione sono naturalmente riflesse nel vero sé senza nessun impedimento. Il vecchio e limitato sistema di riferimento è spezzato e rimpiazzato da una cornice di livello più alto che riconosce ogni cosa oggettivamente. Questo nuovo quadro di riferimento accetta tutte le realtà e lavora attivamente in accordo con le leggi della vita per creare una condizione di vita di livello più alto.

Il Daoheart è l'ultima interezza nell'universo. Gli esseri umani vanno oltre tutta la sofferenza in questa condizione – tutta la preoccupazione, confusione, conflitto, paura, desiderio e malattia – e vivono nel momento presente cosciente del vero sé armonioso. Compassione ed amore universale scorreranno naturalmente fuori da questo stato per costruire il mondo, portando incondizionatamente benessere ed armonia all'umanità.

Il Maestro Pang ha illuminato ed insegnato teorie e metodi per noi per raggiungere lo stato del Daoheart. Egli disse che il 21° secolo sarebbe stato un tempo in cui gli obiettivi delle persone sarebbero cambiati dal collezionare beni materiali verso un

lavorare attivamente per conoscere e ricostruire la propria consapevolezza. Specialmente la Teoria d'Interezza Hunyuan illumina le leggi della consapevolezza, fornendo conoscenza che può aiutare le persone a creare vite migliori per sé stesse. L’obiettivo dello stato del daoheart è portare portare il più grande beneficio possibile agli esseri umani. Il nostro gruppo di insegnanti lavora insieme verso questo fornendo un buon campo qi per i praticanti da tutto il mondo. La nostra idea è che le persone che vivono ad un certo livello di daoheart, o lavorano verso uno stato del daoheart, possano restare al nostro centro o connettersi con il suo campo di consapevolezza in tutto il mondo. In questo modo siamo molti cuori puri o veri sé, insieme. Chiamiamo questo la Grande Famiglia Armoniosa.

Noi crediamo che se dedichiamo cuore a cuore le nostre vite per creare un campo di consapevolezza di alto livello nell’universo, allora un mondo e una vita bella ed armoniosa diventeranno una realtà.